

TOUS À TABLE



l'alimentation à la crèche:
un menu sur mesure
pour les enfants



TOUS À TABLE

l'alimentation à la crèche:
un menu sur mesure
pour les enfants





Année éducative 2017/2018
Settembre 2017

MAIRIE DE FLORENCE

Département de l'Education, de l'Université et de la Recherche

Direction Instruction

Bureau des Services à l'enfance

Directrice: Rosanna Onilde Pilotti

Bureau HACCP et Économat

Coordination pédagogique

SERVICE USL (Unité Sanitaire Locale) TOSCANE CENTRE

U.O. Diététique Professionnelle de l'A.S.L. 10

Diététicienne: Carlotta Benvenuti, Rita Barbara Marianelli

FÉDÉRATION ITALIENNE MÉDECINS PÉDIATRES - FIMP

Dr. Valdo Flori

Dr Antonina Chiccoli

Conception graphique et mise en page

Silvia Godi

Antonella Ortolani

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE

1. OBJECTIFS
2. LE DÉJEUNER À LA CRÈCHE
3. LES CRITÈRES POUR LA DÉFINITION DES MENUS
4. LE CONTRÔLE DU MENU
5. LES CARACTÉRISTIQUES DU MENU
6. LES NOUVEAUX INGRÉDIENTS DU MENU
7. LES RÉGIMES SPÉCIAUX
8. L'ALIMENTATION DANS LA PREMIÈRE ANNÉE DE VIE
9. L'ALIMENTATION DE 1 À 3 ANS
10. LES FÊTES À LA CRÈCHE

LE MENU HIVERNAL ET ESTIVAL

POUR EN SAVOIR PLUS

PRÉFACE

Chers parents,

L'administration municipale et le bureau des Services à l'enfance se sont engagés depuis longtemps afin que le déjeuner à la crèche soit un moment de vie caractérisé par la qualité non seulement du point de vue nutritionnel, mais aussi éducatif.

L'heure du déjeuner constitue l'un des aspects les plus importants de la vie à la crèche, comme expérience de convivialité, d'échange et de dialogue entre les enfants et avec le personnel de la crèche. La nourriture est également une importante occasion pour le jeu et stimule la curiosité et, dans un climat de bien-être et de plaisir, elle devient aussi une grande opportunité d'apprentissage.

Le menu de la crèche est depuis toujours formulé selon les directives des LARN (niveaux d'alimentation recommandés en valeurs énergétiques et nutritives pour la population italienne). L'administration municipale, dans le but d'assurer une correcte alimentation, a introduit depuis longtemps des aliments issus de l'agriculture biologique et/ou locale et garantie également aux enfants présentant des problèmes d'allergies et d'intolérances alimentaires une nourriture sûre.

Ce guide, de retour après 14 ans, raconte le menu quotidien créé pour fournir des réponses adaptées aux différents besoins des enfants et des familles, à ceux qui appartiennent à différentes cultures et religions et à ceux qui ont besoins d'un régime semi-végétarien.

En remerciant pour la collaboration la Fédération Italienne Médecin Pédiatre et l'Unité Sanitaire Locale (USL) Toscane Centre, l'U.O. Diététique professionnelle de l'ASL 10, j'espère que cette publication, en plus de représenter le témoignage de l'engagement de tout le personnel travaillant à la crèche, deviendra un outil utile pour la vie quotidienne, offrant des conseils pour une alimentation saine et équilibrée de vos enfants même à la maison.

Cristina Giachi

Adjointe à l'Éducation





1. Objectif

Ce guide naît de la volonté de faire connaître aux familles le menu des crèches de la Mairie de Florence, contenant les aliments choisis de telle sorte à favoriser une alimentation saine et équilibrée des enfants. En suivant les indications des pédiatres et des diététiciens, et dans le but de favoriser une meilleure santé et le bien-être des enfants, la Mairie a décidé de vérifier les ingrédients présents dans le menu de toutes ses crèches, en y introduisant aussi de nouveaux, en fonction de la IV Révision des Niveaux d'Alimentation de Référence en valeurs Nutritives et énergétiques pour la population italienne (LARN) effectuée par la Société Italienne de Nutrition Humaine (SINU) en 2014. Nous allons donc décrire comment sont administrés les repas, les caractéristiques du menu – en mettant l'accent sur les nouveautés les plus importantes introduites – ainsi que la nutrition à suivre durant les trois premières années de vie de l'enfant



2. Le déjeuner à la crèche

2. le déjeuner à la crèche

L'heure du déjeuner constitue un des aspects le plus significatif de la vie à la crèche. Dans cette optique, le moment des repas fait l'objet d'une réflexion constante de la part de l'ensemble du personnel de la crèche afin de toujours répondre aux besoins des enfants. Au fil des ans, il y a eu une prise de conscience toujours plus grande sur l'importance du déjeuner à la crèche pour la relation et la socialisation entre adultes et enfants et entre les enfants. En vertu de cette pensée, pour l'heure du déjeuner, un « environnement serein et accueillant » est mis en place et le mode de communication entre adultes et enfants est tranquille et sans anxiété. C'est justement pour soutenir ce mode de relation que des stratégies éducatives spécifiques ont été adoptées, telles que :

- petits groupes d'enfants avec l'éducateur/trice de référence
- présence simultanée de tout le personnel (éducateur/trice, personnel de service, cuisinier/ère)
- soin dans la préparation de la table et la présentation de la nourriture
- rituels qui rassurent les enfants en les aidant à planifier le temps et à anticiper l'expérience.

Le déjeuner, en particulier, est un des moments de soin très significatif, car en plus des aspects nutritionnels, il a des implications et des valeurs relationnelles, affectives, cognitives et culturelles.

En cette occasion, il devient important de respecter les temps et les rythmes de l'enfant, de suivre les changements qui se produisent jour après jour, surtout dans la phase délicate du sevrage qui coïncide souvent avec la rentrée à la crèche.

Une grande collaboration est indispensable non seulement entre le cuisinier/ère et l'éducateur/trice, mais aussi entre parents, éducateurs/trices et cuisinier/ères, basée sur la confiance mutuelle. Ainsi, avant la rentrée de l'enfant, la famille est invitée à un entretien individuel avec les éducateurs/trices et successivement



avec le personnel de la cuisine de la crèche. En cette occasion, la famille a la possibilité d'expliquer les besoins de son propre enfant, de convenir avec le cuisinier/ère l'éventuel sevrage, d'être informée du menu de la crèche et de connaître les régimes spéciaux qui peuvent être servis et de comment bénéficier de ces menus.

Pour les enfants plus grands, l'alimentation à la crèche est une grande opportunité de satisfaire le désir d'autonomie, d'expérimenter leur propre compétence, de démontrer leur «savoir faire» et d'affirmer leur propre personnalité. C'est une conquête importante d'apprendre à manger de façon autonome, d'abord avec les mains, puis de dépasser cette étape du «tripatouillage» en utilisant les couverts (cuillère, fourchette, verre, etc..). Cela renforce l'identité et l'assurance de l'enfant. Il est nécessaire de ne pas précipiter les petits, de respecter leurs goûts et leur capacité à s'auto-régulariser et d'enseigner progressivement, sans forcer, le respect de certaines règles que le fait de manger ensemble comporte.

La « connaissance » est un autre aspect important lié à la nourriture, qui ne peut être séparé de l'aspect affectif. Pendant le sevrage, la nourriture est la découverte de couleurs, de saveurs, d'odeurs, de nouvelles consistances, et en même temps c'est le jeu, la curiosité et surtout le plaisir. Parfois il peut s'agir de la peur, du rejet de ce que l'on ne connaît pas, d'une nouvelle saveur ou d'un aliment préparer différemment.

Pour cette raison une bonne collaboration est fondamentale entre celui qui prépare les aliments – cuisinier/ère - et ceux qui l'offrent - éducateurs/trices et le personnel de service. Il nous semble important, à la fois pour la crèche et pour la famille, de ne pas s'inquiéter de la quantité de nourriture, mais de s'assurer que l'enfant puisse avoir une bonne relation avec ce qu'il mange, dès le sevrage, pour construire les bases de sa santé et de son bien-être futurs.



3. Les critères pour la définition du menu



3. Les critères pour la définition du menu

L'alimentation joue un rôle important dans la vie de chacun et doit être particulièrement soignée lorsqu'il s'agit d'enfants petits.

Dès la naissance, il est important d'habituer le/la petit/e à manger correctement en favorisant l'allaitement au sein, mais également par la suite il est bon de ne pas négliger ni les aspects nutritionnels ni ceux qualitatifs. Surtout dans une structure comme la crèche qui revêt aussi un rôle éducatif, ces aspects doivent être particulièrement soignés, ainsi que les critères d'hygiène pour garantir un repas «sûr». À cet effet, toutes les crèches en gestion directes de la Mairie de Florence ont des règles précises à suivre, contenues dans le Manuel d'auto contrôle HACCP, consultable auprès de chaque structure et visible sur le portail « éducation 0-3 ans » du site de la Mairie de Florence.

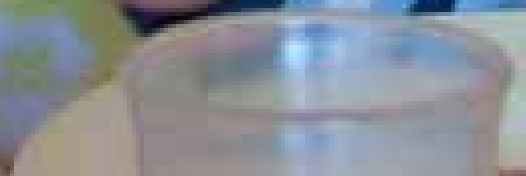
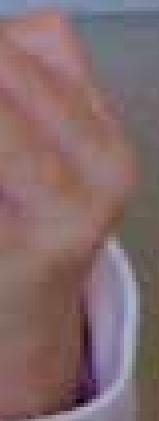
Manger est un plaisir et cet aspect ne peut être négligé dans la préparation des repas qui devront stimuler l'envie de manger et éduquer au goût. Cela justifie un soin particulier dans la préparation des plats et nécessite de fournir des aliments qui par leurs aspects, leurs odeurs et leurs consistances réveillent l'appétit et donnent envie de découvrir de nouvelles saveurs.

Tout cela doit être fait sans oublier que l'enfant développe progressivement ses capacités digestives et que le moment de l'introduction de nouveaux aliments (sevrage) est particulièrement délicat : chaque enfant a ses temps et des façons différentes d'accepter les changements dans son alimentation..



...ere il formaggio da soli...

le carot...



4. Le contrôle du menu

4. Le contrôle du menu

Les menus et les mesures diététiques adoptés pour les crèches gérées directement par la Mairie de Florence ont été vérifiés par le Bureau HACCP et l'Économat qui coordonne le service de la cantine des crèches avec les diététiciens de la Diététique Professionnelle de la Région de Florence, de l'Unité Sanitaire Locale (USL) Toscane Centre, et avec la collaboration de la Fédération Italienne des Médecins Pédiatres, en tenant compte des paramètres nutritionnels indiqués par la SINU (Société Italienne de Nutrition Humaine) avec les nouveaux LARN (Niveaux d'Alimentation de Référence en valeurs Nutritives et énergétiques pour la population italienne – octobre 2014) et des lignes directrices pour la restauration scolaire – Région Toscane septembre 2016, ainsi que les suggestions et les indications du personnel de la cuisine de la crèche.

20

Afin d'introduire de nouveaux ingrédients dans le menu utilisé dans les crèches, nous avons procédé de cette façon :

- les diététiciens du Service USL Toscane Centre ont été contactés et ont vu sur les tableaux diététiques, le menu et les recettes des cuisiniers/ères des crèches ;
- les diététiciens ont vérifié les tableaux diététiques et les doses utilisées, sur la base des indications du LARN. En ce qui concerne les doses, elles sont indispensables pour organiser les achats par le Service de l'Économat des cantines et elles sont la référence pour une alimentation équilibrée du point de vue qualitatif et quantitatif ;
- les tableaux ont donc été reformulés, établissant deux tranches d'âge pour les enfants, l'une en dessous de la première année de vie et l'autre de 1 à 3 ans ;
- les cuisiniers/ères des crèches ont été invités à proposer de nouveaux



ingrédients à ajouter au menu en cours d'utilisation. La liste ainsi obtenue a été revue et validée par les diététiciens et les pédiatres et les nouveaux ingrédients approuvés ont été introduits dans le menu ;

- il a été possible donc de continuer avec la définition du menu.





5. les caractéristiques du menu

5. Les caractéristiques du menu

Dès le plus jeune âge, le régime des enfants doit être varié. Tous les aliments doivent être mis en rotation de manière à assurer l'introduction correcte des nutriments nécessaires.

Il n'y a pas de nourriture qui seule soit en mesure de fournir toutes les substances utiles à l'organisme : il est indispensable de varier la diète, mais ce n'est pas facile. Aujourd'hui, l'alimentation de l'enfant dépend de diverses personnes (la maman, le papa, la grand-mère, le personnel de la crèche) qui, si elles ne communiquent pas entre elles, peuvent rendre monotone la diète ; pour cette raison il est important que ceux qui s'en occupent à la maison sachent bien comment l'alimentation à la crèche est structurée.

Le déjeuner à la crèche est préparé quotidiennement par le/la cuisinier/ère de chaque structure. Le menu est ainsi différencié en 4 semaines hivernales et 4 semaines estivales. Il s'inspire du modèle méditerranéen dans lequel les céréales, les légumineuses, les légumes et les fruits de saison sont privilégiés et il est complété par des aliments riches en protéines tel que la viande, le poisson, les œufs et les fromages. Le menu comprend aussi des plats ethniques de différents pays du monde, sélectionnés parmi les plus adaptés aux enfants, qui sont proposés chaque semaine dans le menu traditionnel. Des aliments issus de l'agriculture biologique et locale sont présents dans le menu.

Principales caractéristiques:

- à chaque repas le/la cuisinier/ère a la possibilité de cuisiner à sa façon les principaux aliments indiqués dans le menu, en suivant sa propre imagination ;
- chaque crèche peut organiser son menu hebdomadaire sur la base de l'approvisionnement des produits alimentaires ;
- pour garantir différentes façons de cuisiner et stimuler le personnel à cuisiner de nouveaux plats, sur la base de l'expérience des collègues, un livre de recettes a été rédigé, né d'un recueil de recettes traditionnelles, dont une copie est présente dans chaque crèche ;
- la cuisine doit être aussi simple que possible, mais il est bon de se rappeler que les



saveurs, les parfums et les couleurs stimulent l'appétit et encouragent l'enfant à goûter et à découvrir de nouveaux aliments;

- le menu peut être un outil pour proposer de nouveaux plats, riches en saveurs et en créativité en éduquant avec des repas variés, tout en gardant une certaine progression à proposer de nouveaux aliments en fonction des capacités des enfants ;
- le menu prévoit depuis longtemps certains plats uniques, comme des céréales préparés avec des légumineuses ou de petites quantités d'aliments d'origine animal (ravioli de ricotta et épinards, pizza, tourte aux légumes, etc..). Ces plats sont toujours accompagnés de pain, de légumes et de fruits et constituent un repas équilibré et complet ;
- pour le plat principale ou 2^{ème} plat, un système de rotation hebdomadaire des aliments est adopté afin de couvrir tous les besoins nutritifs nécessaires aux enfants en particulier le calcium et le fer ;
- dans le souci d'obtenir un repas «sûr», la décision est prise de privilégier les produits issus de l'agriculture biologique et de ne pas utiliser des matières premières qui contiennent des O.G.M. (Organismes Génétiquement Modifiés).

Dans les crèches, c'est le/la cuisinier/ère de chaque structure qui décide quotidiennement quels plats préparer en fonction des ingrédients disponibles ce jour-là. Cela signifie que toutes les crèches en gestion directe utilisent des aliments analogues dans la même semaine, mais les plats qui sont présentés aux enfants chaque jour peuvent être différents. Ce choix résulte du fait que le/la cuisinier/ère connaît mieux que personne les goûts et les préférences des enfants de sa propre crèche et aussi en vertu de la volonté de laisser place à l'imagination, à la capacité et à l'organisation de chaque cuisinier/ère.

En cas de nécessité (absence des cuisiniers/ères, impossibilité d'utiliser certaines denrées ou retards dans les livraisons), il est prévu la préparation d'un repas simplifié composé de pâtes ou de riz à l'huile, d'un plat froid (à base de fromage et/ou de jambon) accompagné d'un légume cru ou cuit.



PRODUITS BIOLOGIQUES
ACTUELLEMENT UTILISÉS DANS LES CRÈCHE:

- Lait
- Beurre
- Yaourt
- Stracchino (fromage frais)
- Mozzarella
- Riz
- Pâtes
- Huile EVO
- Épeautre perlé
- Farine blanche
- Orge soluble
- Orge pour la soupe
- Farine de maïs
- Œufs pasteurisés
- Bœuf postérieur
- Poulet
- Dinde
- Porc
- Veau
- Tomates pelés
- Fruits et légumes
- Miel



6. Les nouveaux ingrédients du menu

6. Les nouveaux ingrédients du menu

Suite au travail collectif du personnel de la Mairie, des diététiciens et des pédiatres, au menu de la crèche sont ajoutés les ingrédients suivants:

- lapin
- palourdes sans coquille
- sèches et calamars congelés
- tortellini de bœuf
- pâtes complètes
- poivrons
- aubergines
- kiwi
- fraises
- fécule de pommes de terre, à utiliser comme les farines traditionnelles
- huile de tournesol à utiliser crue pour certains plats ethniques
- concentré de tomate, à utiliser dans les sauces
- panna de cuisine (crème), à utiliser comme assaisonnement

Il est précisé que:

- les palourdes, les sèches et les calamars congelés sont donnés aux enfants de plus d'un an

les kiwis et les fraises peuvent être donnés aussi aux moins de un an bambini/e sopra l'anno di età.



7. Les régimes spéciaux

7. Les régimes spéciaux

L'augmentation des problèmes alimentaires liée à l'absorption de certains aliments a incité la Mairie à fournir des repas spéciaux aux enfants avec:

- Intolérance au gluten (maladie coéliquaue)
- Allergie au poisson
- Allergie à l'œuf
- Allergie au lait et à ses dérivés
- Intolérance au lactose

En plus des troubles alimentaires dus aux maladies chroniques telles que celles énumérées ci-dessus, et qui nécessitent un changement permanent du menu, la crèche doit faire face à des maladies aiguës, par exemple en présence de vomissement et de diarrhée, ou en cas de gastro-entérite.

On parle de diarrhée lorsque les selles sont de consistance molle (ou simplement liquide) et abondantes. On ne considère pas une diarrhée des selles peu digérées avec de petites quantités évacuées et peu fréquentes.

Le renvoi de la crèche est nécessaire en cas de selles avec du mucus et du sang ou avec de nombreux rejets liquides.

Durant une gastro-entérite aiguë, l'arrêt de l'alimentation n'est pas nécessaire. C'est souvent l'enfant qui refuse les aliments ou les vomit tout de suite après avoir mangé, en créant une situation de jeûne forcé qui ne devrait pas durer plus de 12 heures. En effet, pendant le jeûne un déficit calorique modifie le métabolisme de l'enfant, de sorte que les graisses peuvent être utilisées pour les besoins énergétiques avec comme conséquence la production de corps cétoniques qui est, par la réalisation de cette situation, communément appelés «acétones». Pour ce motif, nous cherchons à nourrir l'enfant en essayant de surmonter son refus possible de manger sans modifier son menu habituel.

Dans cette situation il est important d'éviter la déshydratation de l'enfant en lui



donnant à boire fréquemment de l'eau ou des solutions réhydratantes.

Il n'y a aucun changement à faire au menu et il est nécessaire de permettre à l'enfant de manger ce qu'il veut pour l'aider à ne pas avoir « d'acétone ».

Il n'y a aucune base scientifique pour la mise en place d'un régime de « ré-alimentation après une gastro-entérite », au contraire actuellement tous les experts affirment qu'il est utile de ne pas modifier le régime de l'enfant même en présence de gastro-entérite.

Il est par contre possible de concevoir un régime simple pour les troubles gastro-intestinaux (par exemple dyspepsie, vomissement acétonémique périodique) qui procure à l'enfant des aliments plus digestes et plus facilement assimilables.

35

Si l'enfant manifeste les premiers signes d'un trouble gastro-intestinal, les parents peuvent demander pour leur enfant de suivre un régime spécifique, pour une période ne dépassant pas 3 jours, qui est composé de :

- pâtes ou riz à l'huile
- viande ou poisson
- patate ou carotte
- fruit râpé

Pour cela les parents doivent remplir un formulaire approprié disponible à la crèche et le donner au cuisinier/ère de la crèche.

Dans l'intolérance alimentaire et les allergies, l'alimentation joue un rôle comparable à une véritable thérapie et pour ce motif, il est nécessaire que le médecin de famille, après un examen rigoureux, remplisse un certificat avec un « diagnostic fiable » et prescrive une thérapie diététique appropriée.

Les menus spéciaux sont formulés de manière à s'écarter le moins possible du menu utilisé à la crèche, afin de faire participer à l'heure du déjeuner l'enfant



qui a besoin d'un régime diététique particulier, en lui permettant de grandir dans un environnement accueillant, sensible et attentif aux besoins individuels.

En ce qui concerne la maladie cœliaque, nous nous rapportons aux dispositions du Délibéré du Conseil Régional n° 1036/2005 et annexe A « ligne directrice pour la surveillance sur les entreprises du secteur alimentaire qui préparent et/ou fournissent des aliments préparés avec des produits sans gluten et destinés directement au consommateur final ».

36

Demande d'une diète spéciale

Pour bénéficier d'un menu particulier, les parents ou tuteurs de l'enfant ayant besoin d'un régime spécial doivent :

- demander au médecin de famille ou au pédiatre de leur choix un certificat attestant quels aliments doivent être exclus de l'alimentation;
- informer immédiatement le/la cuisinier/ère de la crèche, remplir le formulaire approprié disponible à la crèche en joignant le certificat.

La demande d'une diète spéciale est valable pour toute la période indiquée par le médecin certificateur.

Régimes liés aux motivations éthiques-culturelles-religieuses

La crèche représente le premier moment de contact avec des enfants d'ethnies et de cultures différentes de celles existantes dans notre pays. Deux menus alternatifs sont prévus pour répondre aux besoins alimentaires dictés par des motifs culturels et/ou religieux :



- 1) "Menu sans viande de porc et de bœuf";
- 2) "Lacto-ovo végétarien", dans lequel les produits alimentaire végétaux sont préférés, la viande et le poisson et leurs dérivés sont éliminés.

Si la famille décide de demander un des deux régimes spéciaux mentionnés ci-dessus, il est nécessaire de remplir le formulaire disponible à la crèche et de le remettre au/à la cuisiniers/ère.

Le régime suit le menu du jour en excluant par exemple la viande porcine et ses dérivées et/ou autres aliments non autorisés en les remplaçant par des aliments aux caractéristiques nutritionnelles équivalentes.





8. L'alimentation dans la première année de vie

8. L'alimentation dans la première année de vie

Après la naissance, pour chaque enfant commence une longue période d'adaptation à la vie extra-utérine pour affronter des problèmes qui ne sont plus les nôtres, comme la force de gravité, les changements de températures, la lumière forte, les bruits soudains, etc.. Graduellement et régulièrement, il s'adapte à ce monde, d'abord étranger, alors qu'il s'habitue à satisfaire ses besoins jusque là non perçus, comme la faim. Petit à petit, l'enfant passe d'une alimentation élémentaire où tout est facilement assimilable (lait) à un processus plus complexe et élaboré qui demande davantage de travail pour être absorbé et pour satisfaire les besoins nutritionnels. Ce parcours qui se déroule principalement dans la première année de vie, est communément appelé «sevrage» et portera le/la petit/e à utiliser non seulement divers nutriments pour ses besoins énergétiques, mais aussi à goûter les aliments en en recevant une grande variété d'émotions.

40

LA PÉRIODE DU SEVRAGE

Le sevrage n'est autre qu'un changement d'alimentation qui débute généralement à six mois. Il commence avec des aliments simples et préparés de sorte qu'ils peuvent être facilement absorbés par l'enfant jusqu'à ce qu'il en arrive à des aliments plus élaborés et en petits morceaux. Afin de favoriser le choix des parents souhaitant donner à l'enfant le lait maternel (jusqu'à l'âge de un an), le Service à l'enfance a mis en place une procédure à activer, disponible à la p. 69 du manuel publié en ligne:

educazione.comune.fi.it/export/sites/educazione/materiali/0-3/MANUALE_HACCP_firmato_Pilotti.pdf

LES PREMIÈRES SOUPES ET BOUILLONS DE LÉGUMES

Le bouillon de légumes se prépare avec des légumes frais de saison. Il s'obtient



en faisant bouillir les légumes bien lavés et coupés en morceaux, dans de l'eau non salée, environ une heure à feu doux. Des crèmes de céréales (riz, maïs, seigle, avoine, céréales mixtes) sont ajoutées, habituant progressivement l'enfant à plus de consistance, en passant de la crème à la semoule, aux flocons et enfin aux petites pâtes ou au riz bien cuit. Puis à la préparation peut s'ajouter le parmesan, l'huile d'olive extra vierge et deux ou trois cuillerées de purée de légumes, les mêmes utilisés pour préparer le bouillon de légumes.

6-12 MOIS

LES ALIMENTS À CONSOMMER DURANT LA JOURNÉE

- Lait maternisé cc 180
- Fruit g 150
- Pâtes g 50
- Parmesan g 5
- Légumes g 200
- Huile g 10
- Patates g 50
- Biscuits g 10

n. 2 portions de deuxième-cours avec divers types:

- viande o fromage g 30
- poisson g 40
- légumineuses cuites g 50
- prosciutto cotto g 20
- o n. 1 Œuf g 50

Besoins en énergie et en nutriments:

Calories	800
Protéine	15% égal à g 30
Lipides	36% égal à g 26
Glucides	49% égal à g 102
Calcium	mg 474
Fer	mg 5,57
Fibres	g 9,27



42

SCHÉMA 1 (préparation unique)	SCHEMA 2 (préparation au plat)
8.00 H	8.00 H
Lait maternisé	Lait maternisé
Biscuits	Biscuits
10.00 H	10.00 H
Fruit	Fruit
12.00 H	12.00 H
Bouillon de légumes Purée de légumes et patates Parmesan Petites pâtes *1 Viande rouge/blanche *2 ou fromage *3 ou poisson *4 ou légumineuses en purée *5 Huile extra vierge	Vermicelles à la tomate*1 Parmesan Viande rouge/blanche *2 ou fromage *3 ou poisson *4 ou légumineuses en purée *5 Légumes et patates en purée ou en morceaux Huile extra vierge
16.00 H	16.00 H
Yaourt au lait entier Fruit	Yaourt au lait entier Fruit



2° PLAT – Menu traditionnel: viande blanche, fromage, jambon cuit (sans polyphosphates) et œuf, poisson, purée de légumineuses, et viande rouge.

2° PLAT – Menu sans viande bovine et porcine: viande blanche, fromage et œuf, poisson, purée de légumineuses

2° PLAT – Menu lacto-ovo végétarien: fromages et dérivés, légumineuses et œuf

NOTES

Les deux schémas ont été proposés comme alternatifs : le premier est un schéma traditionnel où les aliments sont réunis en plat unique, l'autre propose déjà plusieurs plats en portions (premier et deuxième).

Il sera possible de choisir entre les deux propositions en évaluant les capacités de l'enfant.

*1 Pour le premier plat, il est possible d'alterner petites pâtes de différents formats, riz bien cuit, crème d'orge, maïs, avoine, seigle, semoule.

*2 pourront être introduits, en plus de la viande blanche, la viande rouge et le jambon cuit sans polyphosphates. Ces deux derniers et le veau seront exclus dans le menu sans viande bovine et porcine.

*3 Fromages: stracchino (fromage frais), parmesan, ricotta, mozzarella

*4 Poissons: merlan, mérrou, plie, limande, rousette, lotte, sèches, calamars

*5 Légumineuses en purée: elles peuvent être introduites au début avec la purée de légumes. Successivement être une alternative à la viande ou aux fromages (purée de légumineuses avec pâtes ou riz).



Aliments à alterner dans la semaine pour le 2 ^{ème} plat	Fréquence de consommation recommandée	Moyenne du 2 ^{ème} plat pour le choix semi-végétarien	Moyenne du 2 ^{ème} plat pour le choix lacto-ovo végétarien
• VIANDE	• 4 FOIS G 30	• 4 FOIS G 30	• -----
• POISSON	• 3 FOIS G 40	• 3 FOIS G 40	• -----
JAMBON CUIT	• 1 FOIS G 20	• -----	• -----
FROMAGE	• 4 FOIS G 30	• 4 FOIS G 30	• 7 FOIS G 30
• ŒUF	• 1 FOIS N.1	• 2 FOIS N.1	• 3 FOIS N.1
• LÉGUMINEUSES CUITES	• 1 FOIS G 50	• 1 FOIS G 45	• 4 FOIS G 50

NOTES

Le lait de vache étant hyper-protéique, riche en sel et pauvre en fer, il n'est pas adéquat sur le plan nutritionnel au cours de la première année de vie. Pour cette raison, il est préférable un lait maternisé, en poudre ou liquide enrichi en fer.

Les aliments doivent être cuits le plus simplement possible. À la vapeur, rôtis, bouillis, à la tomate en ajoutant des épices et des arômes.

Le sel en cuisine ne doit pas être utilisé durant la première année de vie.





9. L'alimentation da 1 à 3 ans

9. L'alimentation de 1 à 3 ans

À un an, l'enfant peut manger à table les mêmes aliments que les adultes, à condition de respecter certains principes, valables aussi pour «les grands»:

- Peu de sel
- Peu de sucres simples
- Pas de recettes élaborées
- Fruits et légumes toujours présents
- Peu de graisse d'origine animale

1 – 3 ANS

LA JOURNÉE ALIMENTAIRE

4 repas quotidiens sont recommandés, avec la subdivision calorique suivante:

- Petit déjeuner 20-25 %
- Déjeuner 35-40%
- Goûter 10-15%
- Dîner 25-30%



ALIMENTS À CONSOMMER DANS LA JOURNÉE

- Lait entier cc 150
- Yoourt entier g 125
- Pain g 60
- Pâtes/riz g 60
- Fruit g 300
- Légume g 200
- Confiture/miel g 30
- Parmesan g 7
- Huile g 25
- Biscuits g 10

Besoins en énergie et en nutriments:

Calories	1100
Protéine	15% égal à g 42
Lipides	36% égal à g 44
Glucides	49% égal à g 143
Calcium	mg 635
Fer	mg 5
Fibres	g 13,5

49

EXEMPLES DE DISTRIBUTION:

Petit déjeuner	Mi matinée	Déjeuner	Goûter	Dîner
Lait entier Biscuits	Fruit	Céréales variés Deuxième plat Légumes Huile d'olive extra vierge Parmesan Pain	Yaourt entier Fruit	Céréales en soupe Deuxième plat Légumes Huile d'olive extra vierge Parmesan Pain



ALIMENTS À ALTERNER POUR DE 2^{ème} PLAT DANS LA SEMAINE (14 REPAS)

ALIMENTO	MENU TRADITIONEL	MENU SEMI VÉGÉTARIEN	MENU LATTO-OVO-VÉGÉTARIEN
• VIANDE	• 4 FOIS G 30	• 4 FOIS G 30	• -----
• POISSON	• 3 FOIS G 40	• 3 FOIS G 40	• -----
• JAMBON CRU/CUIT	• 1 FOIS G 20	• -----	• -----
• FROMAGE	• 4 FOIS G 30	• 4 FOIS G 30	• 7 FOIS G 30
• ŒUF	• 1 FOIS N.1	• 2 FOIS N.1	• 7 FOIS N.1
• LÉGUMINEUSES CUITES	• 1 FOIS G 60	• 1 FOIS G 60	• 4 FOIS G 60

Types de viandes : poulet, dinde, lapin, veau, bœuf, porc.

Charcuterie : jambon cru et cuit sans polyphosphates.

Types de fromages : stracchino (fromage frais), ricotta, mozzarella, parmesan.

Types de poisson surgelé : merlan, limande, rousette, lotte, calamars, sèches, mérour, palourdes et thon au naturel en boîte (ces derniers sont utilisés en assaisonnement pour le premier plat).

Types de légumineuses sèches, fraîches ou surgelées : haricots, pois chiches, lentilles, petits pois.

Œufs : des œufs pasteurisés peuvent être utilisés pour la préparation d'omelette, prévue dans le menu comme deuxième plat, alors que les œufs communs servent d'ingrédients pour certains plats comme les boulettes, les tourtes, etc. et donc en nombre limité.



LE GOÛTER

À base de:

pain et confiture, fruit, fruits mixés, yaourt et biscuits, lait et biscuits, pain et huile, pain et tomate, fougasse à l'huile et demi fruit, tranche de gâteau, glace à base de lait ou de crème et fruit.

CONSEILS POUR LES PARENTS

Compléments au déjeuner-dîner

En suivant la fréquence du deuxième plat recommandé, il sera simple de compléter le dîner en connaissant le menu de la crèche.

51

FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DU DEUXIÈME PLAT

ALIMENTS À ALTERNER DURANT LA SEMAINE POUR LE DEUXIÈME PLAT	FRÉQUENCE DE CONSOMMATION À LA CRÈCHE sur 5 repas hebdomadaire	FRÉQUENCE DE CONSOMMATION À LA MAISON sur 9 repas hebdomadaire	TOTAL DE LA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION 7 déjeuners + 7 dîners
• VIANDE	• 1 - 2 FOIS	• 2 - 3 FOIS	• 4 FOIS
• POISSON	• 1 FOIS	• 2 FOIS	• 3 FOIS
• JAMBON CRU/CUIT	• 1 FOIS tous les 15 jours	• 1 FOIS tous les 15 jours	• 1 FOIS
• FROMAGE	• 1 FOIS	• 3 FOIS	• 4 FOIS
• ŒUF	• 1 FOIS tous les 15 jours	• 1 FOIS tous les 15 jours	• 1 FOIS
• LÉGUMINEUSES CUITES	• 1 FOIS	• -----	• 1 FOIS



Il est important de varier le plus possible.

L'utilisation du fromage est assez fréquente (4 fois par semaine) car le besoin en calcium dans cette tranche d'âge est élevé. Il faut se rappeler cependant que le fromage se retrouve aussi dans de nombreuses préparations chaudes: pizza, ravioli à la ricotta et épinards, tourtes de légumes.

Pour les doses à utiliser à la maison, il est possible de se reporter aux indications des repas préparés à la crèche. Pour faciliter la mise en place d'un régime équilibré et varié, les aliments ont été répartis en groupes. Chaque groupe comprend des aliments équivalents entre eux sur le plan nutritionnel.

52

Chaque aliment peut de temps en temps être remplacé par un autre appartenant au même groupe. Ces groupes sont:

- Céréales et tubercules (pâtes, pain, riz, maïs, orge, avoine, épeautre, patates). Ces aliments constituent la principale source en amidon et en énergie. Consommation conseillée : 2-4 portions par jour.
- Fruits et légumes. Ce groupe est la principale source en vitamine A, C et en Fibre. Il est bon que les aliments de ce groupe soient toujours variés et présents en abondance sur la table. Consommation conseillée : 3-5 portions par jour
- Lait et dérivés (Lait, yaourt, fromages et produits laitiers). Ce groupe fournit calcium, protéines et vitamines B2 et A. Consommation conseillée : 1-2 portions par jour.



- Viandes, poissons, œufs, légumineuses. Ce groupe fournit des protéines de haute qualité et du fer. Consommation conseillée : 1-2 portions par jour.
- Graisses d'assaisonnement. Ce groupe comprend des graisses d'origine végétales ou animales. Il est préférable d'utiliser l'huile d'olive extra vierge. Consommation conseillée: 1-3 portions par jour.



SAISON DES FRUITS ET LÉGUMES

	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Jui	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Légumes												
Ail						x	x	x				
Asperges					x	x						
Betteraves					x	x	x	x	x	x		
Blettes	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Brocoli	x	x	x	x	x					x	x	x
Artichaut	x	x	x	x	x	x					x	x
Cardon										x	x	
Carottes	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Choux	x										x	x
Choux fleur	x	x									x	x
Choux de Bruxelles	x	x	x							x	x	x
Concombre				x	x	x	x	x	x	x		
Chicorée	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Brocolis raves						x	x					
Petits oignons				x	x	x	x					
Oignon							x	x	x			
Flageolets						x	x	x	x	x		
Haricots verts					x	x	x	x	x			
Fèves					x	x						
Fenouil	x	x	x	x						x	x	x
Endives	x	x	x	x						x	x	x
Laitue	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Aubergines							x	x	x	x		
Patates							x	x				
Tomates						x	x	x	x	x	x	
Petits pois			x	x	x	x	x					
Poireaux	x	x	x	x	x					x	x	x
Chou rave	x	x	x	x						x	x	x
Navets rouges	x	x				x	x	x	x	x	x	x
Courgettes						x	x	x	x	x		
Courge jaune	x	x	x						x	x	x	x



Fruits												
Abricots						x	x					
Oranges	x	x	x	x	x				x	x	x	x
Mandarines	x	x								x	x	x
Fraises				x	x	x	x	x				
Pommes	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x
Melon						x	x	x	x	x		
Poires	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x
Pêches						x	x	x				
Prunes						x	x	x	x			
Kiwi	x	x	x	x						x	x	x
Raisin									x	x	x	
Cerises					x	x						
Nêfles					x	x						
Pastèque							x	x				
Kaki										x	x	
Pamplemousse	x	x	x	x						x	x	x
Figues							x	x	x			
Fruits des bois							x	x	x			

Ail- Carotte- oignons- Flageolet- Patates- Céleri- Citron- Banane- sont présents toute l'année



10. Les fêtes à la crèche

10. Les fêtes à la crèche

Le déjeuner est un moment important de la vie à la crèche, une routine qui, outre les aspects nutritionnels, éducatifs, socialisants, a la fonction d'aider l'enfant à rythmer le temps et devient un point de référence « rassurant » de la journée.

La fête est au contraire l'événement, la nouveauté, une occasion de joie et de jeu à partager avec les autres enfants et avec les adultes, qui brise la routine et laisse une trace dans la mémoire des enfants.

À la crèche sont célébrés les fêtes de Noël, Carnaval, la nouvelle année et les anniversaires parfois avec les parents ou seulement avec les enfants.

Qu'elles soient grandes ou petites, dans toutes les fêtes, les aliments représente le symbole de l'«être ensemble».

Vu l'âge des enfants et en tenant compte des règles d'hygiène et sanitaires prévues pour les communautés que l'on doit respecter pour la tutelle de la santé, si la famille souhaite amener à la crèche des tartes ou des produits de boulangerie pour fêter des anniversaires ou des événements spéciaux, il faut :

- informer au préalable, le/la cuisinier/ère de la crèche qui orientera la famille sur le produit le plus adapté à acheter ;
- acheter des produits dont la provenance est facilement identifiable et traçable ;
- choisir des produits qui ne contiennent pas, en ligne générale, dans leur composition, garniture ou décoration : liqueur, crème fraîche, crème pâtissière, sabayon, crème au beurre, chocolat et d'éventuels produits contenant des aliments potentiellement allergisants.

Les produits achetés par la famille doivent être livrés au/à la cuisinier/ère avec le reçu fiscal, la liste des ingrédients et la date d'expiration. Si le/la cuisinier/ère détecte des substances ou des produits potentiellement allergisants, il/elle doit refuser le produit fourni.

PRODUITS POTENTIELLEMENT ALLERGÈNES



Selon le Règlement de l'UE 1169/2011, dans le menu adopté par les crèches il pourrait se trouver les substances ou les produits potentiellement allergènes suivants:

1. céréales contenant du gluten (farines, pâtes et pain) et autres produits dérivés;
2. crustacés et produits dérivés;
3. œufs et produits dérivés;
4. poisson et produits dérivés;
5. arachide et produits dérivés;
6. soja et produits dérivés;
7. lait et produits dérivés;
8. fruits à coque et produits dérivés;
9. céleri et produits dérivés;
10. moutarde et produits dérivés;
11. sésame et produits dérivés;
12. produits contenant du dioxyde de soufre et sulfites;
13. lupins et produits dérivés;
14. mollusques et produits dérivés.

Nous invitons les parents à signaler l'éventuel allergie au/à la cuisinier/ère par le formulaire disponible à la crèche.



ALIMENTS À UTILISER AVEC PRUDENCE:

- Chocolat noir. Ce type de chocolat contient un pourcentage élevé de cacao. Sa consommation produit un excessif apport de théobromine (substance similaire à la caféine) qui a des propriétés stimulantes sur le système nerveux central et qui libère des quantités significatives d'histamines, en rapport à des maladies telles que les allergies et les inflammations. Dans le chocolat au lait le pourcentage de cacao est plus faible et cela permet son utilisation.
- Charcuteries (saucisses, salami, mortadelle). Elles sont à éviter car elles contiennent un pourcentage élevé de conservateurs et d'additifs. Mais le jambon cuit ou cru n'est pas de la charcuterie et peut donc être servi.
- Légumes variés à l'huile et thon l'huile. Étant conservés sous vide, ces aliments peuvent permettre la prolifération de germes anaérobies (qui vivent en l'absence d'air) en produisant des toxines dangereuses.
- Conserves au vinaigre sont à éviter car elles contiennent toujours un peu d'alcool.
- Les boissons sucrées sont à éviter car elles ne désaltèrent pas et favorisent le surpoids et les caries. L'eau, même gazeuse si appréciée, est la boisson la plus désaltérante.
- Trempages alcoolisés. Les sirops à base de sucre et d'alcool, utilisés pour tremper les gâteaux compacts sont à éviter pour les effets indésirables bien connus de l'alcool sur le système nerveux central. Ils sont parfaitement remplaçables avec des jus de fruits, du lait ou des fruits passés au tamis.
- Colorants et arômes. Ils sont utilisés en pâtisserie exclusivement comme exhausteur sans aucun rôle nutritionnel, il est donc bon de les exclure.



ATTENTION À:

- Gâteaux à la crème pâtissière et à la crème fraîche : dans de telles pâtisseries, les germes responsables d'intoxications alimentaires (ex : botulisme) peuvent proliférer plus facilement. Crème pâtissière et crème fraîche peuvent être consommées tranquillement seulement si ce sont déjà des préparations de gâteaux qui ensuite sont bien cuits et mangés rapidement.
- Huile de graines oléagineuses : si l'utilisation à cru de divers huiles autre que l'huile d'olive (maïs, arachide, tournesol) est autorisée, leurs utilisation en cuisson doit être évitée pour leurs plus faible « niveau de fumée ». En d'autre terme : vu que les huiles de graines sont moins résistantes à la cuisson, elles ne peuvent être utilisées que crues, alors que les beignets (par exemple) devraient être cuits dans l'huile d'olive.
- Beurre : aucune restriction n'est recommandé dans l'utilisation du beurre, à condition qu'il soit conservé à la bonne température et pour une courte période afin d'éviter le rancissement. Ce n'est pas le cas pour les crèmes obtenues en travaillent le beurre avec d'autres ingrédients. La possibilité de rancissement et de prolifération microbienne en déconseille l'utilisation. Il est interdit de donner des gâteaux farcis avec de telles crèmes!
- Pesto: On croit que l'utilisation du basilic cru n'est pas entièrement sûre à cause de la possibilité d'infection par un germe (listeria). Un tel événement s'annule avec la pasteurisation. La stérilisation également atteint le même résultat, mais modifie de manière significative les caractéristiques organoleptiques du produit. Il convient de noter que dans les crèches, une attention particulière est accordée à la préparation du pesto par un nettoyage et un lavage soigneux et la consommation immédiate du pesto. De cette façon les risques d'infection sont presque nuls
- Agrumes : il doivent être bien lavés et frottés avant d'être utilisés pour les jus, car souvent pour leurs conservation, des cires ou benzoates sont appliqués sur la surface.



Menu hivernal et menu estival

MENÙ HIVERNAL

1^{ère} SEMAINE

2^{ème} SEMAINE

LUNDÌ

LUNDÌ

Pâtes rosées/pâtes blettes,
épinards et ricotta
Légumineuses à l'huile
ou
Pâtes à l'amatriciana
Légumineuses à l'huile

Pâtes à la panna/beurre
Petits pois à la florentine
Légumes crus/cuits

MARDÌ

MARDÌ

Risotto au légumes
Lapin désossé
Légumes crus/cuits

Soupe/Purée de légumes
Sèches/calamars
Patate ou
Épeautre avec sèches/
calamars
Légumes crus/cuits

MERCREDÌ

MERCREDÌ

Bouillon de légumes
Jambon
Purée

Pâtes au four végétarien
ou
Lasagne végétarienne
Tris de légumes cuits

JEUDI

JEUDI

Pâtes aux palourdes/thon
Poisson
Légumes crus/cuits

Tortellini au bouillon végétale
Dinde
Légumes crus/cuits

VENDREDÌ

VENDREDÌ

Potage de légumes avec pâtes,
croûtons, riz, épeautre, orge
Fromage
Légumes crus/cuits
ou
Pâtes et haricots à la vénitienne
Légumes crus/cuits

Riz au légumes
Œufs
Salade composée

MENÙ HIVERNAL

3^{ème} SEMAINE

4^{ème} SEMAINE

LUNDI

LUNDI

Ravioli à la tomate
Légumes gratinés

Riz au yaourt
Légumineuses à l'huile ou
tomate
Légumes crus/cuits ou
Congri (riz, haricots et
porc) et Purée

MARDI

MARDI

Soupe/purée de légumes
Poisson, Patates
ou
Couscous avec poisson, légumineuses
et légumes

Tortellini à la tomate
Fromage
Salade composée

MERCREDI

MERCREDI

Polenta au ragoût de viande
Légumes crus/cuits

Bouillon de légumes
Sèches/calamars
Patates

JEUDI

JEUDI

Pâtes avec des légumes frais de saison
Poulet
Légumes crus/cuits

Pâtes à l'huile
Œufs
Légumes crus/cuits

VENDREDI

VENDREDI

Potage de légumes
Pizza/tartines/fougasse farcie

Soupe d'orge au légumes frais/Soupe
au pain avec des légumes
Rôti de porc
Légumes crus/cuits

MENU ESTIVAL

1^{ère} SEMAINE

2^{ème} SEMAINE

LUNDI

LUNDI

Épeautre/orge au pesto
Fromage
Légumes crus/cuits

Pâtes aux légumes de saison
Lapin
Légumes crus/cuits

MARDI

MARDI

Bouillon de légumes
Dinde
Légumes crus/cuits

Gnocchi à la tomate
Légumineuses à l'huile
Légumes crus/cuits

MERCREDI

MERCREDI

Pâtes à la tomate fraîche
Légumineuses à l'huile
Salade composée

Pâtes à l'huile/beurre
Sèches/calamars
Légumes crus/cuits

JEUDI

JEUDI

Potage de légumes frais avec croûtons
Poisson
Purée

Soupe au pain et à la tomate
Œufs
Légumes crus/cuits

VENDREDI

VENDREDI

Riz à l'huile
Jambon
Légumes crus/cuits
ou
Riz cantonais

Soupe d'épeautre/orge
Bœuf
Purée

MENU ESTIVAL

3^{ème} SEMAINE

4^{ème} SEMAINE

LUNDI

LUNDI

Pâtes au pesto
Jambon
Légumes crus/cuits

Riz à l'huile
Fromage
Légumes crus/cuits

MARDI

MARDI

Bouillon de légumes
Boulettes de ricotta et veau
Patates

Bouillon de légumes
Légumineuses à l'huile ou tomate
Légumes crus/cuits

MERCREDI

MERCREDI

Pizza/fougasse farcie/pain au
fromage
Salade composée

Pâtes à la tomate et basilic
Œufs
Légumes crus/cuits ou
Pâtes à la tomate et basilic
Moussaka de ricotta et
courgettes

JEUDI

JEUDI

Risotto aux légumes
Légumineuses à l'huile ou tomate
Légumes crus/cuits
ou
Paella aux légumineuses et légumes

Pâtes complètes aux légumes
Poisson
Légumes crus/cuits

VENDREDI

VENDREDI

Pâtes aux palourdes/thon
Poisson
Légumes crus/cuits

Soupe de légumes frais de saison
Poulet et Purée





Pour en savoir plus

Pour en savoir plus

- Société Italienne de Nutrition Humaine (S.I.N.U.). LARN – « Niveaux d’Alimentation de Référence en valeur Nutritives et énergétiques pour la population italienne ». IV Révision. 2014, sans standard quantitatif des portions.
- Société Italienne de Nutrition Humaine (S.I.N.U.). – « Standard quantitatifs des portions ». IV Révision. 2014
- «Lignes directrices Nationales pour la restauration scolaire». Ministère du Travail, de la Santé et des Politiques Sociales (conforme à l’art. 8, alinéa 6 de la loi du 5 juin 2003, n° 131 – acte consacré par la Conférence unifiée en date du 29 avril 2010)
- Délibération Région Toscane n° 898/2016, Annexe A «Lignes directrices régionales pour la restauration scolaire. Mise à jour D.G.R. N° 1127/2010»
- Délibération du Conseil Régionale Région Toscane n°1036/2005 «Lignes directrices pour la surveillance des entreprises du secteur alimentaire qui préparent et/ou fournissent des aliments préparés avec des produits sans gluten et destinés directement au consommateur final» et annexe A.

SITOGRAFIE

http://educazione.comune.fi.it/0-3anni/famiglie_informa/mangiare_al_nido.html

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2520_allegato.pdf

<http://jama.jamanetwork.com/>

http://educazione.comune.fi.it/export/sites/educazione/materiali/0-3/MANUALE_HACCP_firmato_Pilotti.pdf



SEPTEMBRE 2017