

ZOOM DE LA DIRECTION LA RESTAURATION SCOLAIRE ET L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



Votre enfant mange à la cantine ?

Voici quelques informations qui peuvent vous être utiles.



Les repas nous sont fournis par la société « Les petits gastronomes » dont la cuisine centrale est située à Pontault Combault.

Ils nous sont livrés chaque matin en « liaison froide » et remis ou maintenus en température dans les appareils professionnels de notre cantine (fours, chambres froides).



Les menus sont préparés par une diététicienne et débattus lors de la commission des menus qui se tient en mairie 2 fois par an. Les parents d'élèves, ainsi que la direction du centre de loisirs, peuvent faire des suggestions, faire adapter les quantités des aliments moins appréciés par les enfants.... C'est ainsi que depuis quelques années, un double choix a été mis en place pour les élémentaires (à l'exception du plat principal qui reste unique).

Les menus sont variés, proposent régulièrement des nouveautés et un produit Bio par jour. Ils suivent en cela les recommandations nutritionnelles en restauration scolaire, ainsi que le cahier des charges de la commune.

Les menus sont établis et équilibrés sur une période de 20 repas (4 semaines de 5 jours)

Ils sont affichés à l'entrée du centre de loisirs et sont disponibles sur le site Internet de la commune.

Nous mangeons chaque midi avec les enfants et, bien que nous ne les forçons jamais à manger, nous les incitons à goûter à tout afin qu'ils ne restent pas sur des a priori souvent purement visuels. Ils se rendent compte ainsi que leurs goûts peuvent changer au fil des années, et que les préparations ne sont pas toujours identiques (sauce, cuisson...).

A titre d'information, vous trouverez ci-dessous un tableau récapitulatif des préconisations du Ministère de la Santé et de la Protection Sociale dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS) en matière d'équilibre alimentaire.

Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter les sites www.mangerbouger.fr et www.solidarites-sante.gouv.fr, ainsi que les dispositions du GEMRCN (Groupe d'Etude des Marchés Restauration Collective et Nutrition) qui fixent les compositions et les grammages recommandés par tranche d'âge www.gemrcn.fr

L'équipe de direction du centre de loisirs reste à votre disposition pour toute information complémentaire.



LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS

Si est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation.

VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

<p>Fruits et légumes</p>	<p>au moins 5 par jour</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • à chaque repas et en cas de petits creux • crus, cuits, nature ou préparés • frais, surgelés ou en conserve
<p>Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs</p>	<p>à chaque repas et selon l'appétit</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis • privilégier la variété
<p>Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)</p>	<p>3 par jour</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • privilégier la variété • privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés
<p>Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs</p>	<p>1 à 2 fois par jour</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • en quantité inférieure à l'accompagnement • viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras • poisson : au moins 2 fois par semaine
<p>Matières grasses ajoutées</p>	<p>limiter la consommation</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...) • favoriser la variété • limiter les grasses d'origine animale (beurre, crème...)
<p>Produits sucrés</p>	<p>limiter la consommation</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • attention aux boissons sucrées • attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes desserts, chocolat, glaces...)
<p>Boissons</p>	<p>de l'eau à volonté</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • au cours et en dehors des repas • limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons light) • boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort
<p>Sel</p>	<p>limiter la consommation</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • préférer le sel iodé • ne pas resaler avant de goûter • réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson • limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés
<p>Activité physique</p>	<p>au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)

Tableau extrait du guide alimentaire "La santé vient en mangeant - le guide alimentaire pour tous" réalisé par le Ministère de la santé et de la Protection Sociale, le Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation, de la Pêche et des Affaires Rurales, l'Assurance maladie, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments et l'Institut de veille sanitaire.