



# *les modifications imposées par la Loi EGALIM*

# Le contexte législatif

Le 30 octobre 2018, l'Assemblée Nationale a adoptée la loi 2018-038 portant sur l'équilibre des relations commerciales dans le domaine agricole et alimentaire et la promotion d'une alimentation saine et durable dite *loi EGALIM*.

Ce vote a des conséquences majeures pour la restauration collective scolaire.

Parmi les échéances, la commune de Monein doit désormais proposer au moins une fois par semaine, un menu végétarien, qui peut être composé de protéines animales et végétales.

De même, toutes bouteilles d'eau plate en plastique utilisées lors des pique-niques sont proscrites à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2020 en restauration collective.

# Qu'appelle t'on protéines végétales ?

Tous les aliments renfermant une forte teneur en protéines autre que les produits animaux :

- Céréales
- Légumes secs
- Graines oléagineuses
- Algues
- Certains légumes

**LES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES**

Pour 100g

<b>LÉGUMINEUSES (CUITES)</b>	 SOJA 38g	 TEMPEH 21g	 TOFU 15g	 LUPIN 15g	 LENTILLES 9g	 HARICOT R. 9g	 HARICOT PINTO 9g
	 HARICOT M. 9g	 POIS CHICHE 8g	 POIS CASSÉS 8g	 HARICOT B. 7g	 PETIT POIS 5g		
	 SEITAN 26g	 SARRASIN 12g	 ÉPEAUTRE 5g	 BLÉ 5g	 QUINOA 4g	 AMARANTE 4g	 AVOINE 3g
	 MILLET 3g	 BOULLGHOUR 3g	 RIZ 2g	 MAÏS 2g	 ORGE 2g		
	 SPIRULINE 37g	 CITROUILLE 30g	 CHANHVRE 24g	 CACAHUÈTE 23g	 PISTACHE 21g	 TOURNESOL 20g	 AMANDE 20g
	 LIN 18g	 CHIA 16g	 NOIX 15g	 N. DE CAJOU 15g	 N. DU BRÉSIL 14g		

# Un point sur les protéines

Elles sont constituées entre autre d'acides aminés. Une protéine est composée d'une vingtaine d'acides aminés différents.

8 de ces acides aminés ne peuvent pas être fabriqués par le corps humain, il est donc impératif de les amener quotidiennement dans l'alimentation !

Nous les appelons : **ACIDES AMINES ESSENTIELS.**



# Amener les 8 Acides aminés essentiels dans l'alimentation

**VIANDE, ŒUF,  
POISSON**

**ALGUES,  
QUINOA,  
SARRASIN, SOJA**

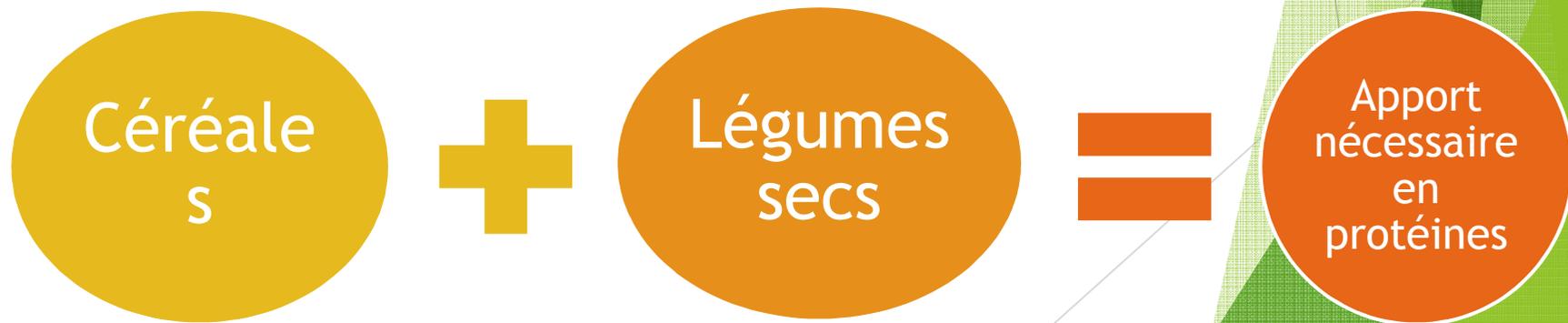
**ASSOCIATION  
CEREALES et  
LEGUMINEUSES**

# ASSOCIATION CEREALES ET LEGUMINEUSES

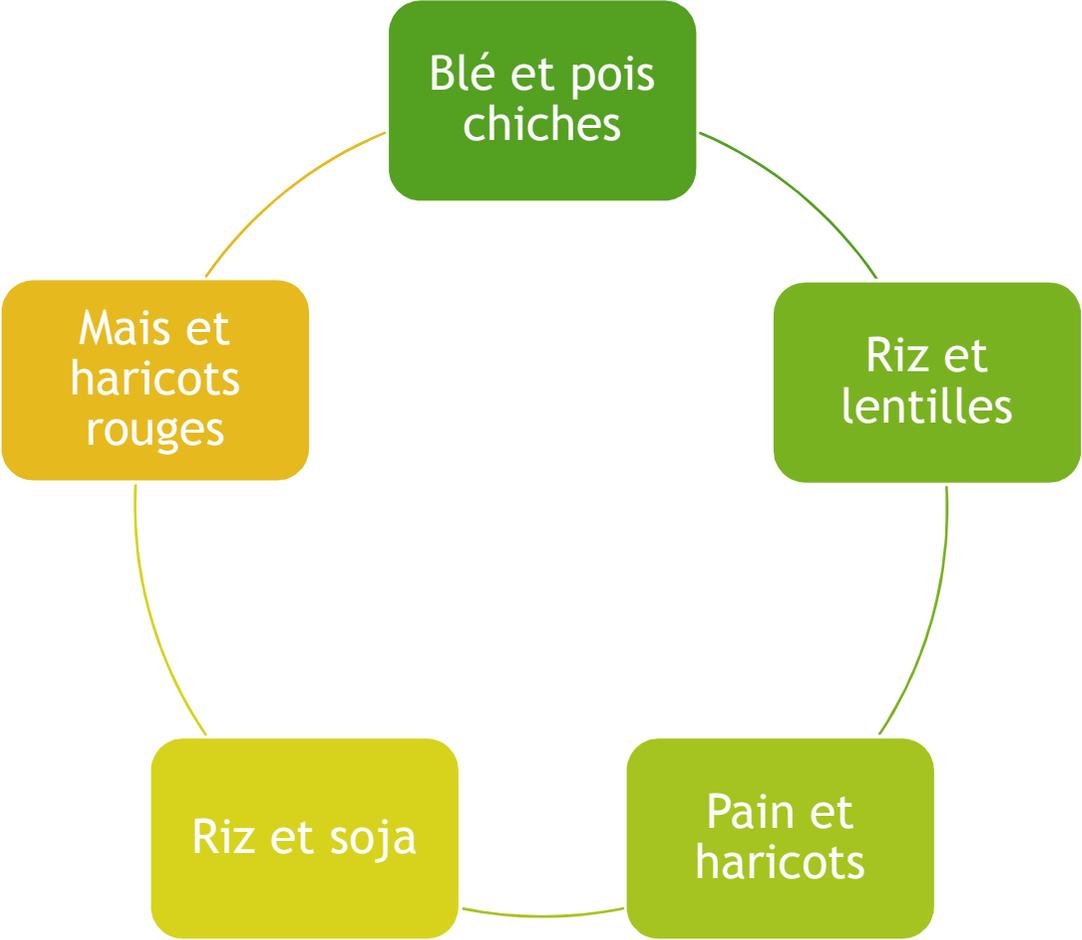
facteur limitant : acide aminé manquant ou peu représenté

Légumes secs : moins riches en **acides aminés soufrés**

Céréales : moins riche en **lysine**.



# Pour mieux comprendre :



# La loi EGALIM et le Plastique

## ***Ce que nous dit la loi EGALIM :***

- ▶ Au plus tard le 1<sup>er</sup> janvier 2020, suppression des bouteilles d'eau en plastique en restauration scolaire.



## ***Etat des lieux dans la restauration scolaire de MONEIN :***

- ❑ Le service en restauration scolaire est effectué avec des assiettes en Arcopal, des couverts inox, des verres en verre, des pichets en inox et des plats et légumiers en inox.
- ❑ Le restaurant scolaire est engagé dans une démarche de réduction des emballages en plastique, de diminution des emballages individuels et de récupération des emballages par les fournisseurs.

Exemples :

*Yaourts bio livrés dans des sceaux de 10 kg, crèmes desserts, poulet entier dans des caisses collectives, chipolatas en vrac, fromage à la coupe, légumes en vrac etc....*

## *Les conséquences :*

A compter du 6 janvier 2020, il est demandé à tous les parents d'élèves de fournir à leur(s) enfant(s) des gourdes lors des repas servis sous forme de pique-niques.