

Bien manger, ce n'est pas compliqué!



> Quelques infos sur la nutrition de nos enfants..

Quelle quantité ?	Profils alimentaires
Repères de consommation	
Équivalences en sucres & en graisse	
La cuisine de Monein	Questions / réponses

Bien manger, ce n'est pas compliqué!

Quelle quantité pour bien manger? Ni trop, ni trop peu!

Manger varié c'est tendre vers l'équilibre. Le repas au restaurant scolaire élaboré selon les recommandations officielles n'équilibre pas à lui seul la journée alimentaire de l'enfant.

Voici quelques repères de quantités pour le déjeuner, mais n'oubliez pas que l'enfant, mieux que l'adulte, sait s'arrêter de manger lorsqu'il n'a plus faim.

Aliments	3 à 6 ans	7 à 8 ans		
CRUDITÉS	50g	70g		
VIANDES OEUFS POISSONS	50g	70g		
LÉGUMES FÉCULENTS	100g	120g	100g	170g
PRODUITS LAITIERS FROMAGE	1	20g	1	30g
FRUITS CRUS FRUITS CUITS	100g	100g		
PAIN	20 à 30g	50g		

Bien manger, ce n'est pas compliqué!

Les profils alimentaires des enfants

Le petit mangeur



- Il a un petit appétit
- Il n'est pas intéressé par les aliments
- Il est vite rassasié
- Son développement est normal
- Il faut rester vigilant

Le trop petit mangeur



- Il ressemble au petit mangeur
- Les rations sont insuffisantes pour combler ses besoins
- Il éprouve un dégoût à consommer
- Sa courbe de croissance est en dessous des normes
- Il faut rester vigilant. Seul le médecin peut apprécier son état.

Le grignoteur



- Il mange beaucoup alors que son comportement ne le laisse a priori pas penser
- Il ne fait que picorer à table
- Certains « grignoteurs » sont « enrôlés »
- Ces enfants mangent de-ci de-là, tout au long de la journée

Le glouton



- Il mange beaucoup
- Il ne prend pas le temps de mâcher
- Manger constitue pour lui un véritable centre d'intérêt
- Le goût des aliments est oublié
- Sa digestion est difficile
- Attention ils ne sont pas tous en surpoids!

Le gros mangeur



- Il mange plus qu'il ne se dépense
- Seul le médecin peut apprécier son état selon les courbes de croissance IMC (Indice de masse corporelle)

Le tout va bien



- Il mange de tout, en quantité adaptée
- Sa courbe de croissance est comprise dans les normes
- C'est un enfant pour qui tout va bien!

Sources : BOUCHER Brigitte, RIGAL Nathalie. *Il mange, un peu, trop, pas assez. Apprendre à nos enfants à manger avec leurs émotions.* Marabout, 2005. 218 p.

Bien manger, ce n'est pas compliqué!

La diversification des protéines

MENU VÉGÉTARIEN



CHAMP D'APPLICATION :
les restaurants collectifs scolaires, de la maternelle au lycée.

À titre expérimental, depuis le 1er novembre 2019, les gestionnaires de tous les restaurants collectifs scolaires (publics ou privés) sont tenus de proposer, au moins une fois par semaine, un menu végétarien, sur une durée de 2 ans. Ce menu végétarien peut constituer une alternative à d'autres menus dans le cas où plusieurs menus sont proposés. Dans le cas où un menu unique est proposé, il s'agit d'un menu unique végétarien. Par ailleurs, le menu végétarien doit s'insérer dans un plan alimentaire respectueux des exigences relatives à la qualité nutritionnelle des repas fixées par l'arrêté du 30 septembre 2011. Précision : qu'est-ce qu'un menu végétarien ? Il s'agit d'un menu (toutes les composantes) sans viande, ni poisson, crustacés et fruits de mer. Il peut cependant comprendre des protéines animales (oeufs, produits laitiers). Les alternatives protéiques utilisées peuvent être les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...), les céréales (blé, riz, boulgour...), les oeufs et/ou les produits laitiers.

Références juridiques : article 24 de la loi EGalim, codifié à l'article L. 230-5-6 du CRPM, et arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire

Bien manger, ce n'est pas compliqué!

La cuisine Centrale

Six jours par semaine, la cuisine centrale de Monein fabrique 700 repas/jour. Elle fabrique les repas pour les villages de Pardies, Abos/Tarsacq, Lahourcade, Parbayse ainsi que l'école de Monein-Castet, la Cool-Couche de Monein, le portage du repas à domicile et le centre de loisirs. L'équipe de production est composée de 8 agents sous la responsabilité de Patrice Torres.

Objectifs guidant l'action du restaurant scolaire

Montée en puissance des approvisionnements bio et de proximité et labels

En 2018, le travail et l'implication de l'équipe de la cuisine ont abouti à la reconduction de la labellisation bio EOCOCERT (20% d'achats bio et 44% d'achats de proximité). De plus, la ville de Monein a signé la charte du label « Territoire Bio Engagé ». En conséquence, elle se fait accompagner, pour développer une alimentation bio, locale et de qualité. Enfin la cuisine est approvisionnée par 21 producteurs locaux de proximité durant l'année civile.

La lutte contre le gaspillage alimentaire

La distribution du repas au plat pour le deuxième service a permis de réduire les déchets. Toutefois ils ont augmenté de 5% par rapport à 2016. Par contre la diminution

des portions des entrées a permis de réduire de 33% les déchets de tables (DCT).

Le projet de la classe du goût

Les élus, les enseignants et les agents de la ville de Monein veulent construire un projet permettant de transmettre aux enfants les valeurs associées à l'alimentation : le plaisir, la santé, la convivialité, la confiance, le partage, et ainsi faire évoluer leur perception de l'alimentation et leurs habitudes alimentaires, ainsi que l'image de la restauration collective.

Enfin les menus comportent des informations sur la qualité des plats que vont manger les enfants à la cantine.

Bien manger, ce n'est pas compliqué!

Le saviez-vous ? Quelques équivalences en sucres et en graisses

Aliments	Équivalence en sucre 1 sucre = 5g	Équivalence en huile 1 cuillère = 5g
1 barre chocolat fourrée au caramel	8	2
2 petites barres fourrées au lait	3	2
1 cuillère à soupe de pâte à tartiner au chocolat	4	2
1 barre de chocolat à croquer	2	2
1 brioche fourrée	4	1
2 biscuits secs	2	1
1 petit paquet de céréales soufflées sucres au chocolat	3	1/2
1 cannette de soda	8	0

Questions - Réponses

Faut-il obliger un enfant à manger ?

Non. Les enfants ont un appétit variable. Incitez-le à goûter un peu de tout. Les goûts alimentaires évoluent avec l'âge. Présentez lui plusieurs fois le même aliment pour qu'il s'y habitue, sans remplir son assiette.

Pourquoi les enfants préfèrent-ils les pâtes aux épinards ?

Parce que les féculents sont plus nourrissants. L'enfant est capable de reconnaître très tôt ce qui le rassasie. Les légumes sont souvent plus amers et font pâte si gure aux côtés des produits manufacturés.

Il n'aime plus rien, pourquoi ?

Parce qu'il a peur de ce qui est nouveau. Vous lui proposez un plat nouveau, il fait la grimace et refuse d'y goûter. Fian de grave, la « néophobie alimentaire » (peur du nouveau) est un phénomène banal et universel.

Que faire s'il refuse de prendre son petit-déjeuner ?

Réveillez-le en douceur et suffi sament tôt. Aigusez son appétit par des couleurs, par des odeurs et des aliments variés.

Bouger, oui! Mais comment ?

Pour les enfants, il est recommandé de faire au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide chaque jour. C'est un repère : le vélo, la piscine, les jeux de plein air ou le sport sont aussi des moyens de le faire bouger.