

Pourquoi du bio et du local dans les assiettes ?

D'où viennent les produits ?

C'est quoi la Loi Egalim ?

Comment sont fabriqués les repas ?

LE PETIT GUIDE DE LA CANTINE À L'ÉCOLE

Comment apprendre à goûter ?

Est-ce que les menus sont équilibrés ?

Pourquoi un menu végétarien par semaine ?



Ressources :

Table CIQUAL, ANSES : Table de composition nutritionnelle des aliments

Un Plus Bio : “Les menus végétariens à la cantine : de quoi parle-t-on ? Théorie et pratiques d’une autre manière de se nourrir”, 2020 et “Cantines bio : Le guide pratique des parents #2”, 2020

Ce livret a été élaboré par le service PAT de la collectivité, en partenariat avec la société Molostoff Traiteur et sa diététicienne.



AVANT PROPOS

SOMMAIRE

- 4 Comment fonctionne la cantine en Pays Viganais ?
- 5 D'où viennent les produits de la cantine ?
- 7 Le menu végétarien par semaine et la Loi Egalim
- 8 Pourquoi diversifier les sources de protéines ?
- 9 Du bio, du local... et mon porte-monnaie dans tout ça ?
- 10 Et le goût dans cette histoire ?
- 13 Calendrier des fruits et légumes de saison

CONTACT - PROJET ALIMENTAIRE
TERRITORIAL (PAT)



Lucie Monne



04 99 54 27 15



pat@cc-paysviganais.fr



Pour en savoir plus
[cc-paysviganais.fr/pat-
projet-alimentaire-territorial/](http://cc-paysviganais.fr/pat-projet-alimentaire-territorial/)

Depuis 2022, la Communauté de Communes du Pays Viganais a engagé son Projet Alimentaire Territorial (PAT). Cette démarche met en lien les acteurs du territoire pour agir en faveur d'une agriculture et d'une alimentation durable, de proximité, de qualité et accessible à toutes et à tous. Parmi les thématiques phares du PAT, on retrouve l'installation agricole, la protection des terres, la restauration collective durable, la lutte contre le gaspillage alimentaire ou encore l'éducation au goût.

Aujourd'hui, chaque coup de fourchette soulève des enjeux économiques, environnementaux, de santé publique, d'éducation et de justice sociale. En tant que citoyens « mangeurs », nous sommes tous concernés !

Mais comment (re)mettre un peu de sens dans nos assiettes ? Avec près de 50 000 repas servis chaque année dans les écoles élémentaires du territoire, la restauration scolaire peut jouer un rôle clef dans l'évolution des habitudes alimentaires.

Ce livret vous invite donc dans les coulisses des cantines viganaises !

L'objectif ? Porter à votre connaissance le travail qui est mené pour fournir aux enfants des repas de qualité, diversifiés et équilibrés. Pour se faire plaisir en respectant sa santé, la planète ainsi que celles et ceux qui nous nourrissent !

Toutes les communes du Pays viganais font appel au même traiteur, **Molostoff**, pour la préparation des repas de la restauration scolaire.

Les repas sont cuisinés chaque matin dans la cuisine centrale du traiteur et sont ensuite distribués dans les écoles en liaison chaude*. Ils sont ensuite réceptionnés par le personnel compétent et servis aux enfants.



© Sophia Laouari



Dans le partenariat entre la collectivité et le traiteur, l'accent est porté sur **la qualité de l'alimentation** proposée. Par qualité, on entend traçabilité, sécurité sanitaire, valeur nutritionnelle des denrées mais pas que... ! On fait aussi référence au goût et aux modes de production des aliments.



AUJOURD'HUI, LA CANTINE EN PAYS VIGANAIS, C'EST :

- Aucune viande surgelée
- 100% de fruits bio
- 30% des aliments utilisés sont certifiés AB
- 100% des légumes frais bio



D'OÙ VIENNENT LES PRODUITS DE LA CANTINE ?

Pour assurer la qualité des repas, la priorité est donnée à **l'approvisionnement local** et aux **produits sous signe de qualité**.

La part d'aliments issus de **filières biologiques** dans les menus est également un critère important de la prestation.

Cette approche reflète la volonté de promouvoir une agriculture et une alimentation durable et **s'accorde en parallèle avec les exigences de la Loi Egalim*** sur les approvisionnements.



À la cantine, on priorise les produits locaux et bio !

QUELQUES EXEMPLES DES PRODUITS UTILISÉS



Les yaourts de la Ferme du Causse, Le Caylar (34)

Juliette et Guillaume sont associés et élèvent une trentaine de vaches laitières ainsi qu'un petit troupeau de vaches Aubrac (race à viande). Sur leur ferme à taille humaine et certifiée agriculture biologique (AB), les animaux sont au pré neuf mois de l'année afin de garantir leur bien-être. Pour assurer le goût et la qualité des produits, la transformation est faite à la ferme selon des recettes simples et traditionnelles !

Les légumes du Jardin d'Art, Bez-et-Esparon

Elodie et Arnaud sont installés en maraîchage à Bez-et-Esparon depuis 4 ans. De mars à décembre, ils cultivent des légumes sur 5 000 m² en agriculture biologique. Pour préserver les sols et la biodiversité, ils misent sur l'alternance des cultures ainsi que sur une diversité d'espèces et de variétés. Blettes, salades, radis, carottes, courges ou encore poivrons, leurs produits sont écoulés sur les marchés locaux. Depuis un an, ils fournissent également le traiteur Molostoff et se réjouissent à l'idée de voir du bio et du local dans les cantines !



Le traiteur est engagé dans le programme « Lait et Fruits à l'école » de l'Union européenne. Ce soutien financier lui permet d'acheter des fruits, légumes et produits laitiers sous signe de qualité (AB, IGP, AOP, etc.).

LA CARTE DES PRODUITS LOCAUX À LA CANTINE





LE MENU VÉGÉTARIEN PAR SEMAINE ET LA LOI ÉGALIM

En 2018, la **Loi Egalim** a été instaurée en France pour promouvoir une alimentation saine, durable et accessible à toutes et à tous.

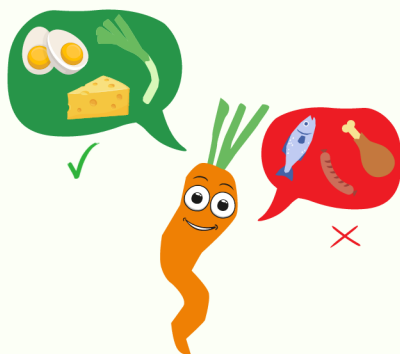


Depuis 2019, cette loi exige que les cantines des écoles, collèges et lycées proposent **au moins un menu végétarien par semaine**.

Depuis 2022, l'objectif est aussi d'améliorer la qualité des repas, en assurant que dans l'assiette, il y ait **au moins 50% de produits de qualité dont 20% de bio**.

C'EST QUOI UN MENU VÉGÉTARIEN ?

C'est un menu qui ne contient **ni de viande, ni de poisson**, ni de fruits de mer. Il est élaboré pour fournir une alimentation équilibrée et nutritive à base de **produits végétaux, de produits laitiers et d'œufs**.



EST-CE QU'UN MENU VÉGÉTARIEN EST ÉQUILIBRÉ ?

Un repas végétarien est tout à fait adapté pour un enfant, à condition d'être bien pensé ! D'autres aliments fournissent les mêmes apports nutritionnels que la viande ou le poisson :



- **Protéines** : œufs, produits laitiers et l'association céréales + légumineuses (lentilles, haricots, pois...)
- **Fer** : lentilles, pois chiches, légumes à feuilles vertes comme les épinards.
- **Calcium** : produits laitiers



Les protéines sont essentielles pour la croissance !

Mais elles doivent être consommées en **quantité adaptée** et provenir de **sources variées**.

D'après l'ANSES*, les enfants de 3 à 11 ans consomment deux fois plus de protéines que nécessaire.



Une surconsommation de protéines peut entraîner un déséquilibre alimentaire (manque de fibres, lipides insaturés) et exposer l'enfant à un risque accru de surpoids et d'obésité.

CONSOMMATION DE PROTÉINE JOURNALIÈRE : LES RECOMMANDATIONS

Les recommandations journalières :

0,8 à 1 gramme de protéine **par kilogramme** de poids corporel



Pour un enfant
de 30kg

cela équivaut à



24g à 30g de
protéines
par jour

soit en moyenne



135g de viande
rouge



ou

2 ou 3 oeufs



ou

80g de fromage
à pâte dure



ou

270g de pain
complet



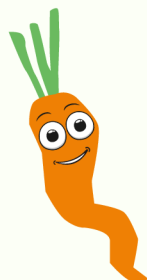
Variable selon le mode de production, la qualité et l'origine des produits

Un menu végétarien par semaine est un moyen de diversifier nos repas,
sans pour autant supprimer la viande de notre alimentation !

L'objectif est de varier les sources de protéines pour compléter l'équilibre global du repas et prendre soin de sa santé.

?? DU BIO, DU LOCAL... ET MON PORTE-MONNAIE DANS TOUT ÇA ?

Dans le contexte inflationniste actuel, les prix pratiqués en restauration scolaire sont tendanciellement revus à la hausse d'année en année et ce, à l'échelle nationale. **S'approvisionner localement et augmenter la part de bio ne se traduit pourtant pas nécessairement par une augmentation du prix des repas.**



Le traiteur compense sans impacter la qualité en :

- Évitant les aliments transformés et travaillant avec des produits bruts
- Jouant sur l'alternance et la composition des menus
- Limitant les intermédiaires en optant pour des circuits de proximité

Diversifier les sources de protéines avec un menu végétarien par semaine permet aussi de réduire les coûts :

1,60€*

20gr de protéines animales

0,50€*

20gr de protéines végétales bio brutes

* Coût moyen

**

Enfin, la demande d'aides financières européennes permet également de maintenir les prix des repas (voir programme « Lait et Fruits à l'école » page 5)



LE COÛT D'UN REPAS

Prix moyen facturé à la collectivité par repas

5,26€*

2,33€



Matières premières

2,93€



Main d'œuvre (fabrication, conditionnement, livraison, amortissement du matériel, marge...)

* Coût moyen

CE QUE VOUS PAYEZ

La facturation finale dépend de la politique de chaque commune et des aides qu'elle propose (Ma Cantine à 1€, quotient familial, etc.).

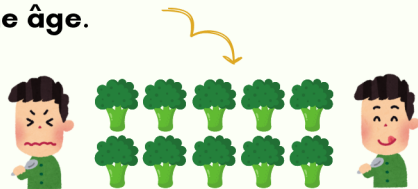
Goûter, c'est comme tout, ça s'apprend ! C'est normal de ne pas tout aimer, l'essentiel c'est de tester. Mais attention, il ne s'agit pas de se forcer non plus, manger doit rester un plaisir.

1, 2, 3... Goûtez !

En moyenne, il faut **une dizaine d'expositions** pour qu'un enfant s'habitue, d'où l'intérêt de **sensibiliser dès le plus jeune âge**.

Il ne s'agit pas de bousculer les habitudes alimentaires mais de les faire évoluer progressivement.

Pour proposer des repas qui aient du goût, la collectivité met un point d'honneur à ce que les repas soient livrés en liaison chaude*. De son côté, le traiteur travaille au maximum avec des produits de qualité, locaux et frais pour garantir les saveurs !



Quelques astuces pour éveiller le palais des enfants

Comme pour tout apprentissage, l'éducation au goût doit se faire dans un cadre favorable. Un accompagnement éducatif et ludique facilite la découverte de nouvelles saveurs.



- Jouer sur la présentation, les textures, les couleurs...
- Associer la nouveauté à une préparation connue (viande + légumineuse)
- Toujours laisser l'enfant choisir sa quantité
- Miser sur la simplicité et laisser sa créativité s'exprimer !

Les enfants et les jeunes ont besoin de comprendre et de mettre du sens dans ce qu'ils font ! Prendre le temps de leur expliquer et de discuter de ce qu'il y a dans l'assiette, c'est un excellent moyen de favoriser l'évolution des habitudes alimentaires tout en limitant le gaspillage.



ZOOM SUR LE SUCRE

En moyenne, les enfants consomment entre 80 et 100gr de sucre par jour, soit 2 à 3 fois plus que les recommandations. L'OMS* préconise que les sucres libres (sucres ajoutés, miel, sirop) ne dépassent pas 10% des calories journalières, soit environ 25 à 30g pour un enfant (6 morceaux de sucre).

Quelques repères :



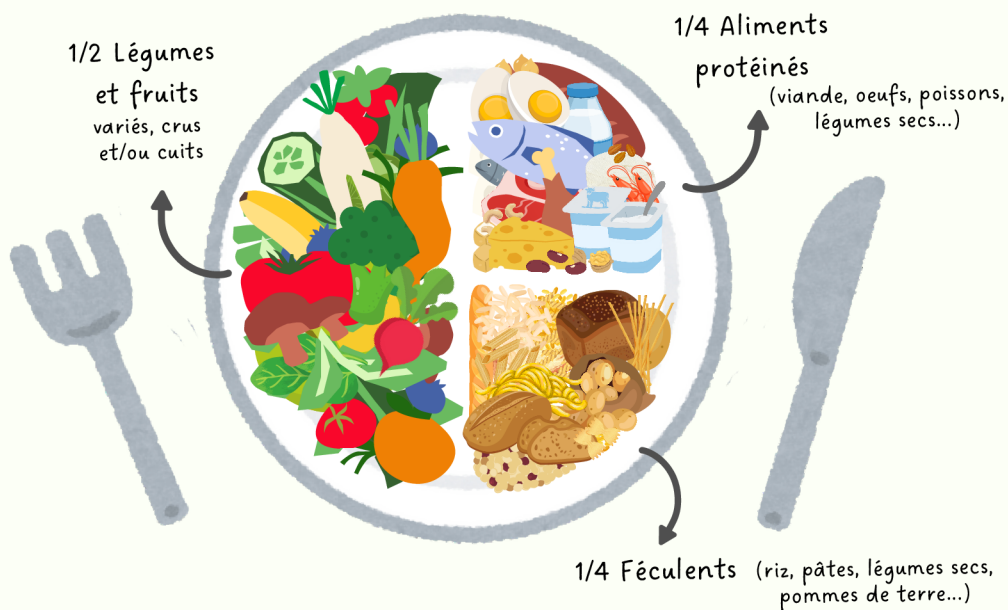
L'éducation au goût permet d'habituer les enfants, dès le plus jeune âge, à des saveurs diversifiées. C'est un excellent moyen d'éviter l'accoutumance à des saveurs sucrées.

EN RÉSUMÉ, LA CANTINE À L'ÉCOLE C'EST :

Des menus variés à base de produits locaux et de qualité, incluant des options végétariennes pour :

- **Prendre soin de sa santé** en diversifiant les sources de protéines
- **Maîtriser les coûts** des repas
- **Participer à l'éducation au goût** des enfants avec des propositions originales et variées
- **Soutenir l'agriculture** et les filières d'élevage locales
- **Aider à préserver l'environnement**

UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



ON TROUVE 20 GRAMMES DE PROTÉINES ANIMALES DANS :

100gr de viande ou poisson



OU

2 œufs



OU

0.5 litre de lait



250gr de fromage blanc



OU

60gr de fromage à pâte dure



ON TROUVE 20 GRAMMES DE PROTÉINES VÉGÉTALES DANS :

200g de pain complet



OU

200gr de céréale



+

100gr de légumes secs (pois, lentilles, haricots...)



Les fruits et légumes au fil des saisons

AUTOMNE

Fin septembre - Fin décembre

LÉGUMES



Brocolis



Choux



Courges



Céleri



Endive



Épinard



Mâche, Frisée



Panais



Patate douce



Poireau



Radis noir



Rutabaga

Retrouvez-nous (presque)
toute l'année sur les étals !



Champignons



Betterave



Blette



Carotte



Laitue



Navet



Oignons



Pomme de terre

FRUITS



Châtaigne



Coing



Figue



Grenade



Kaki



Kiwi



Noix, noisettes



Poire



Pomme



Raisin

Les fruits et légumes au fil des saisons

HIVER

Fin décembre - Fin mars

LÉGUMES



Choux



Courges



Endive



Épinard



Frisée, Mâche



Panais



Patate douce



Poireau



Rutabaga



Salsifi



Topinambour

FRUITS



Clémentine



Kaki



Kiwi*



Mandariner



Orange



Poire*



Pomme*

Retrouvez-nous (presque)
toute l'année sur les étals !



Champignons

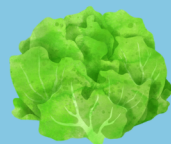
Betterave



Blette



Carotte



Laitue



Navet



Oignons



Pomme de terre

Liste non-exhaustive / calendrier à titre indicatif : les données peuvent varier en fonction des aléas climatiques

* Conservation froide

Les fruits et légumes au fil des saisons

PRINTEMPS

Fin mars - Fin juin

LÉGUMES



Artichaut



Asperge



Fêves



Endive



Fenouil



Panais



Patate douce



Petits pois



Radis



Betterave



Champignons



Carotte



Blette



Navet



Laitue



Pomme de terre

FRUITS



Cerise



Clémentine



Fraise



Kiwi



Pamplemousse



Mandarine



Orange



Pomme*



Rhubarbe

Liste non-exhaustive / calendrier à titre indicatif : les données peuvent varier en fonction des aléas climatiques

* Conservation froide

ÉTÉ

Fin juin - Fin septembre

LÉGUMES



Ail frais



Artichaut



Aubergine



Brocolis



Céleri



Concombre



Courgette



Haricots verts



Poivron



Tomate

Retrouvez-nous (presque)
toute l'année sur les étals !



Carotte



Blette



Champignons



Oignons



Laitue



Pomme de terre

FRUITS



Abricot



Figue



Fraise



Framboise



Melon



Mirabelle



Nectarine



Pastèque



Pêche



Prune