



Pour ton gouter,
mange un fruit

Bien manger, c'est l'affaire de tous

Les adultes sont des éducateurs, ils doivent être exemplaire. Les agents de restauration scolaire, le personnel de surveillance, les ASEM, les animateurs périscolaires et des centres de loisirs sont complémentaires et solidaires pour encadrer la prise du repas, ils doivent exercer une surveillance bienveillante.

La sensibilisation du personnel sur l'équilibre alimentaire, la lutte contre le gaspillage alimentaire et l'éducation au goût est essentielle.



Ici le gaspi, c'est fini

Le service des desserts : Quand c'est possible, on peut servir le dessert en décalé pour que les convives prennent le temps de manger l'entrée et le plat principal. Seuls les desserts consommés immédiatement seront servis, le reste sera conservé au frais et représenté le lendemain dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité alimentaire.



Le Petit Poucet a compris combien le pain est précieux

Gaspillez le pain peut vous perdre !

Informez et sensibilisez les enfants pour qu'ils ne prennent qu'un morceau de pain à la fois.

Le pain peut être coupé en partie et ajusté au fil du service, ce qui restera pourra être donné à l'association péri-scolaire pour le goûter des enfants.

GUIDE DES BONNES PRATIQUES pour lutter contre le gaspillage alimentaire



Manger tu aimeras,
la nourriture tu respecteras

Pour prévenir l'obésité et le diabète, les menus de la restauration scolaire sont élaborés dans le respect de la réglementation et de l'équilibre alimentaire.



Dans mon plateau,
mi gout tout'

Pour éveiller la curiosité et façonner les goûts, il est important d'inciter les enfants à goûter à toutes les composantes du repas sans jamais les forcer.

J'évite de trop remplir mon assiette pour ne pas avoir à jeter les restes à la poubelle



Pour répondre au mieux aux besoins des enfants, la restauration scolaire respecte les grammages recommandés par le GEMRCN. Les enfants doivent apprendre à écouter leur sensations de faim et de satiété, il est donc important de les questionner sur leur faim (petite, moyenne, grande) afin d'adapter l'assiette.

Lorsque c'est possible, un deuxième service pourra avoir lieu si toutes les composantes des assiettes ont été mangées : Entrée et plat principal (Viande, poisson, œufs, légumes, féculents).

Sourire, politesse et dialogue

Ces 3 grands principes sont à cultiver au sein de restauration scolaire. Le conseil des enfants et des jeunes a élaboré une charte de la pause méridienne en 2018 : le principe du respect des enfants et des adultes a été largement exposé. Les enfants doivent aussi éviter de crier ou de se déplacer afin de manger dans le calme.



Pour ma croissance, chaque repas est important. Je prend un petit déjeuner complet à la maison

Le temps de manger

Les repas doivent être pris de 11h30 à 12h50 dans le respect mutuel et le calme à table dans le réfectoire.

Un temps de repas d'au moins 20 minutes est nécessaire pour déjeuner.

Ce temps permet de bien mâcher et de ressentir la satiété et donc de manger la bonne quantité.

Guide pratique pour la taille des portions

Entrée

Légumes



=
1/2 poing

50g maternelle
70g élémentaire
100g ado / adulte

Salade verte



=
1 poing

25g maternelle
30g élémentaire
40g ado / adulte

Plat / Accompagnement

Poisson, Viande, Œuf



=
1 main

50g maternelle
70g élémentaire
120g ado / adulte

Pâtes, Riz, Semoule



=
1 poing

120g maternelle
170g élémentaire
200g ado / adulte

Légumes

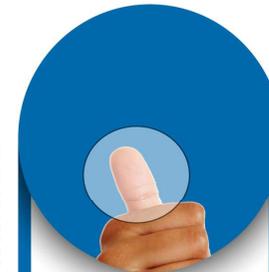


=
2 mains

100g maternelle
100g élémentaire
100g ado / adulte

Dessert

Fromage, Pâtisserie



=
2 pouces

20g maternelle
30g élémentaire
50g ado / adulte

Fruits



=
1 poing

100g maternelle
100g élémentaire
100g ado / adulte

Apprenez à utiliser votre main pour estimer la taille des portions du Guide alimentaire et les comparer aux portions de nourriture que vous mangez.