MICRO-BONNES PRATIQUES D'ÉDUCATION À L'ALIMENTATION DURABLE

Cantines Durables — Territoires Engagés

À la cantine

ACCOMPAGNEMENT DES ENFANTS SUR LE TEMPS DU REPAS

Les animateurs sont présents pendant le déjeuner et jouent un rôle éducatif important en expliquant aux enfants ce qu'ils mangent et en les encourageant à finir leurs assiettes.

L'ACCOMPAGNEMENT DES ENFANTS PENDANT LE TEMPS DU REPAS

en quelques mots :

- Plusieurs animateurs sont présents pendant le déjeuner des enfants. Leur rôle ne se limite pas à la surveillance ou au service.
- Ils apprennent aux enfants les règles et les comportements à adopter pour limiter le gaspillage alimentaire : choisir les portions en fonction de leur appétit, la possibilité de se resservir, comment trier les déchets alimentaires, etc.
- Les animateurs encouragent également les enfants à découvrir et essayer de nouveaux aliments et leur donnent des explications sur le contenu de leur assiette (par exemple des légumes inhabituels, repas sans viande, etc.).

Contexte, objectifs et avantages :

- Les animateurs recueillent le ressenti des enfants sur les repas sur ce qu'ils aiment et n'aiment pas. Cela permet un échange avec la cuisine et d'adapter les menus et les quantités.
- Responsabilisation des enfants et prise de conscience de la gestion de la nourriture et du gaspillage.
- Les enseignants et les animateurs peuvent créer des liens entre le déjeuner et les activités périscolaires dédiées à l'alimentation.

Conseils, recommandations et mises en garde :

- Besoin d'une formation dédiée pour les animateurs: connaissances thématiques sur l'alimentation durable et information de leur rôle envers les enfants.
- Besoin d'un dialogue constant avec le personnel de cuisine sur les menus, les aliments utilisés et pour faire remonter les commentaires des enfants.

DÉJEUNER THÉMATIQUE

Des déjeuners thématiques sont organisés régulièrement pour sensibiliser les enfants à de nouvelles saveurs.

LE DÉJEUNER THÉMATIQUE en quelques mots :

- Les déjeuners thématiques sont organisés avant chaque période de vacances (4 fois par an).
- Ces déjeuners sont des repas spécifiques, avec des recettes régionales, traditionnelles ou de saison (déjeuner breton, déjeuner mexicain, déjeuner pour Halloween, etc.).
- Des animations en relation avec le thème sont proposées aux enfants le jour J, mais aussi sur plusieurs jours (par exemple, au cours des temps d'activités périscolaires).
- Les enfants aident à la préparation des déjeuners thématiques (par exemple, en préparant une décoration pour le réfectoire).

Contexte, objectifs et avantages :

- Les enfants découvrent de nouvelles saveurs et recettes.
- Ces repas thématiques sont un moyen de découvrir la gastronomie de certains pays ou régions ainsi que leur culture et leur histoire (avec des animations complémentaires).

Conseils, recommandations et mises en garde :

- Nécessité de coordonner le déjeuner thématique entre les cantines et le personnel de l'animation. Ces déjeuners doivent être planifiés à l'avance afin que toutes les équipes aient le temps de se préparer.
- Il est important de renouveler régulièrement les thèmes pour que les enfants ne s'ennuient pas (sauf pour certains événements comme le déjeuner de Noël).

PETIT-DÉJEUNER À L'ÉCOLE

Une fois par an, un petit-déjeuner équilibré est servi à tous les enfants dans les écoles de Mouans-Sartoux.

LE PETIT DÉJEUNER À L'ÉCOLE en quelques mots :

- Une fois par an les enfants prennent le petit déjeuner à l'école.
- Le petit déjeuner est préparé par les équipes de cuisine.

Contexte, objectifs et avantages :

- Cette activité a un objectif éducatif car il montre aux enfants un exemple de petit-déjeuner équilibré.
- Cette activité permet de les sensibiliser à l'importance de ce repas.

Conseils, recommandations et mises en garde :

- Financements externes possibles (ministères, UE, etc.).
- Mobilisation du personnel en dehors des horaires habituels : les équipes de cuisine doivent venir plus tôt pour préparer un repas supplémentaire.
- Le petit déjeuner peut être accompagné par des actions éducatives pour sensibiliser les enfants à l'importance du petit-déjeuner et des 3 repas par jour.

LE P'TIT RESTAU

Les enfants ont la possibilité de manger dans un réfectoire séparé et géré comme un restaurant.

LE P'TIT RESTAU en quelques mots :

- Certains enfants sont invités à manger dans un réfectoire séparé.
- Ce réfectoire est traité comme un restaurant (réservation avant le déjeuner, service à table, menu épinglé sur le mur, serviettes, etc.).
- Certaines animations sont également proposées (musique, déjeuner à l'aveugle, menus thématiques, animations d'anniversaire, etc.).

Contexte, objectifs et avantages :

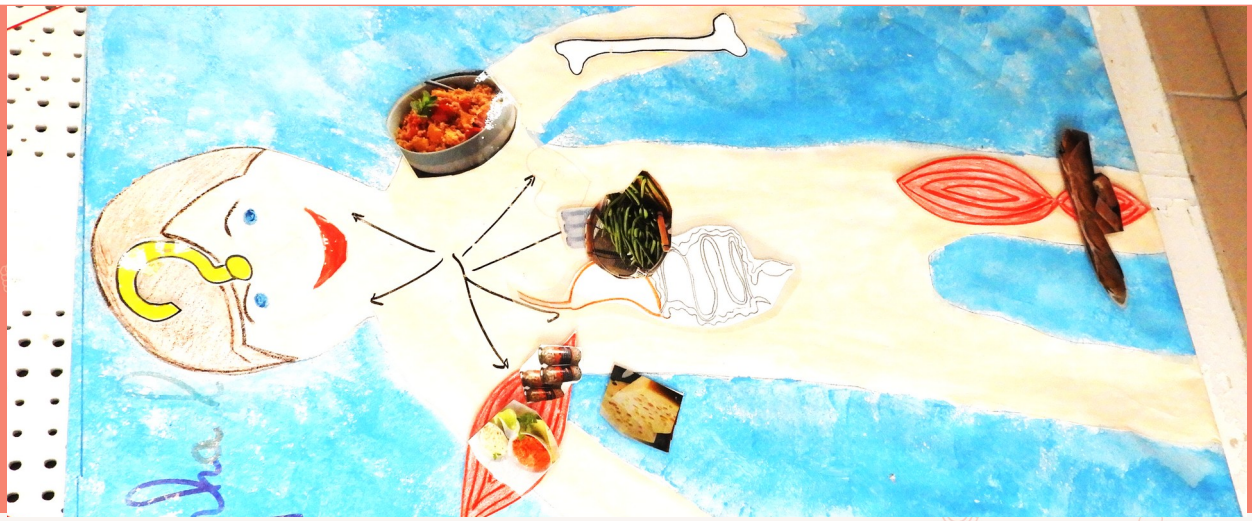
- Les enfants peuvent manger dans un environnement différent et profiter de leur repas d'une autre manière.
- Ils peuvent aussi manger avec des amis d'autres classes et ont plus de temps pour manger que dans le réfectoire principal.

Conseils, recommandations et mises en garde :

- Besoin d'une pièce séparée et d'avoir des animateurs présents.
- Un nombre limité d'enfants peut participer à ce repas.
- Les éducateurs ont besoin d'innover avec de nouvelles idées d'activités pour éviter que les enfants s'ennuient.

PRÉSENTATION DES PLATS AUX ENFANTS

Les animateurs présentent les repas aux plus jeunes enfants afin de les informer sur la composition de leurs assiettes.



Ci-dessus M. Raphaël

LA PRÉSENTATION DES PLATS AUX ENFANTS en quelques mots :

- Les animateurs présentent les repas aux élèves de maternelle.
- M. Raphaël est un outil pédagogique qui permet aux enfants d'apprendre les composantes et les nutriments contenus dans les aliments et leurs effets. Après le déjeuner, avec l'aide d'autocollants, les enfants trient les différents types de produits qu'ils ont mangé (viande, céréales, matières grasses, fruits et légumes…). Ils les placent ensuite sur M.Raphaël (dessin représentant un être humain) en fonction des avantages des produits pour le corps. Par exemple, les produits de la pêche ou les produits laitiers au niveau des os, car ils contribuent à leur croissance, les légumes sur l'intestin car ils apportent des fibres pour favoriser le transit intestinal etc.

Contexte, objectifs et avantages :

- Les animateurs utilisent des jeux, comme par exemple des énigmes, pour améliorer l'attention des enfants.
- Lorsque les produits sont transformés, les animateurs montrent le produit brut afin que les enfants sachent ce qu'ils mangent.
- Ils expliquent aussi les apports nutritionnels et leurs bénéfices pour la santé (grâce à M. Raphaël). Ils présentent également l'importance des repas équilibrés pour la santé.

Conseils, recommandations et mises en garde :

- Cette activité se fait en petit groupe. Les élèves plus âgés ne demandent pas systématiquement une présentation du repas. S'ils le souhaitent, ils peuvent se tourner vers l'enseignant, les animateurs ou le personnel de cantine qui leur expliquent alors le menu et ses composantes.
- Nécessité d'adapter la présentation au public (maternelles, primaires).
- Nécessité d'avoir des animateurs formés sur les connaissances nutritionnelles.
- L'activité doit être ludique pour que les enfants ne s'ennuient pas s'ils la réalisent plusieurs fois.

Les activités périscolaires

JARDINS PÉDAGOGIQUES

Les jardins pédagogiques situés dans les écoles permettent de sensibiliser les enfants à la production alimentaire.

L'INITIATION AU JARDINAGE en quelques mots :

- Les jardins sont créés dans les écoles pour que les enfants puissent y accéder facilement.
- Les animateurs leur expliquent le jardinage, la croissance des plantes et la saisonnalité des fruits et légumes.

Contexte, objectifs et avantages :

- En venant régulièrement, les enfants suivent la croissance des plantes et découvrent les cycles de la nature.
- C'est une façon ludique et concrète pour leur expliquer la saisonnalité des produits.

Conseils, conseils et mises en garde :

- Nécessité d'un espace dédié près de l'école (pour faciliter le transport des enfants).
- Nécessité d'animateurs qualifiés qui ont des connaissances en jardinage.
- Responsable du jardin pour les périodes sans activité (pendant les périodes de vacances, notamment celles d'été).

CLASSES D'ALIMENTATION DURABLE

Des cours sont organisés sur la parcelle pédagogique pour offrir aux enfants un programme éducatif axé sur la nature.

LES CLASSES ALIMENTATION DURABLE en quelques mots :

Les cours ont lieu dans une atmosphère qui est plus proche de la nature que celle de la salle de classe habituelle.

- Sensibiliser les enfants au sujet de la nature en leur présentant les différentes activités liées à la production alimentaire et à la transformation (jardinage, sensibilisation sur les insectes, cours de cuisine, visites de la ferme municipale, etc.).

Contexte, objectifs et avantages :

- Les enseignants intègrent les activités des classes d'alimentation durable à leur projet pédagogique annuel.
- Les enfants qui viennent régulièrement sont capables de voir l'évolution de la nature entre les saisons. Ils s'approprient aussi le lieu.

Conseils, recommandations et mises en garde :

- Nécessité d'avoir un partenariat solide avec les enseignants. Ils doivent être impliqués et créer des liens avec leur projet pédagogique.
- Avoir un endroit accueillant pour les enfants (décorations, extérieur, ombre, etc.).
- Adapter au rythme des enfants: cours ponctuels pour les élèves des écoles maternelles (un matin par mois au cours de l'année), un programme d'une semaine complète pour les élèves des écoles primaires (une fois par an).

TEMPS D'ACTIVITÉS PÉRISCOLAIRES (TAP)

Après l'école, des activités liées à l'alimentation durable sont proposées aux élèves.

TEMPS D'ACTIVITÉS PÉRISCOLAIRES en quelques mots :

- Après le temps scolaire, différentes activités sont proposées aux enfants. Certains d'entre elles sont reliées à l'alimentation durable.
- Des ateliers cuisine, jardinage, la création de livres de recettes, des jeux sur la nutrition, la création de jeux ou encore des événements culturels sont proposés aux enfants volontaires.
- **Contexte, objectifs et avantages :**
- Les enfants aiment particulièrement les activités, parce qu'elles sont concrètes et ludiques.
- Ce temps aide les enfants à développer de nouvelles compétences telles que la créativité, la cuisine, le jardinage ...

Conseils, recommandations et mises en garde :

- Nécessité d'un équipement dédié pour certaines activités (la cuisine et le jardinage en particulier).
- Nécessité d'éducateurs sensibilisés à l'alimentation durable (besoin possible d'une formation).
- Possibilité de réaliser certaines activités avec un prestataire extérieur.
- Les activités ne sont pas obligatoires, et les parents payent en fonction de leur revenu.
- Les enfants s'inscrivent pour la période entière des activités (organisées sur 8-10 semaines).

Sensibilisation d'autres publics

ENVOI DES MENUS ET RECETTES AUX PARENTS

Chaque mois, le menu des repas du midi et une recette de saison sont envoyés aux parents afin qu'ils puissent suivre l'alimentation de leur enfant et diversifier les plats à la maison.

Recette des poivrons rouges farcis au quinoa

Ingrédients (pour 6 personnes) :

* 150 g de quinoa
* 6 poivrons rouges
* 2 gousses d'ail
* 2 oignons
* 1 bouquet de persil et/ou de basilic
* 1 œuf
* 150 à 200 g de gruyère ou de parmesan (ou les 2)
* un peu d'huile d'olive
* sel et poivre

Durée : *20 minutes de préparation et 30 minutes de cuisson*

Etape 1 : Laver les poivrons, couper au niveau de la queue et enlever les graines.

Etape 2 : Faire cuire le quinoa dans de l'eau bouillante légèrement salée en suivant les instructions du sachet.

Etape 3 : Couper et hacher finement l'ail, les oignons, le persil, le basilic, ajouter l'œuf battu en omelette, puis le gruyère et/ou le parmesan. Tout mélanger pour obtenir une farce.

Etape 4 : Mélanger la farce avec le quinoa cuit et rajouter 1 ou 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ensuite farcir les poivrons avec le mélange obtenu, puis les mettre dans une marmite ou une grosse casserole.

Etape 5 : Ajouter un peu d'huile d'olive dans le fond, et laisser cuire les poivrons. Laisser cuire pendant 30 minutes environ.

Du 3 au 7			
lundi	mardi	mercredi	jeu
lentilles vertes* œufs brouillés au fromage poêlée de légumes de saison* yaourt nature, aux deux confitures	crudités de saison* rôti de dinde boulgour sauce tomate* brie fruit de saison	crudités de saison* rosbeef polenta* yaourt nature, miel ou sucre	crudités d lasagnes vég aux légumes emmental fruit de
goûter : cracottes et fruit de saison	goûter : biscotte et confiture	goûter : pain et fromage	goûter : pain et
Du 10 au 14			
lundi	mardi	mercredi	jeu
	crudités de saison* poisson sauce pain d'épices* frites* yaourt nature, aux deux confitures	salade de blés et céréales* omelette aux herbes* légumes de saison braisés brie fruit de saison	crudités d couscous v aux légumes yaourt nature, aux
	goûter : pain et fromage	goûter : pain et fruit de saison	goûter : gressins
Du 17 au 21			
lundi	mardi	mercredi	jeu
crudités de saison* terrine de poisson* pâtes au beurre	salade de pois chiches* omelette au fromage* poêlée de légumes de saison	crudités de saison* daube provençale pommes de terre	gaspa ravioli sauce à l

L'ENVOI DES RECETTES ET DES MENUS AUX PARENTS en quelques mots :

- Les menus sont envoyés aux parents à la fin du mois (pour le mois prochain).
- Certaines recettes sont également envoyées aux parents (1 fois / mois) pour que les parents puissent diversifier et équilibrer leurs menus.
- Les menus sont affichés sur un mur de l'école afin que les enfants puissent les voir, mais aussi les parents quand ils viennent à l'école les récupérer.

Contexte, objectifs et avantages :

- Les parents savent ce que leur(s) enfant(s) mange(nt) à la cantine.
- Ils peuvent avoir de nouvelles idées pour cuisiner des repas sains et de saison à la maison ou reproduire un plat que leur(s) enfant(s) a/ ont bien aimé.
- Cette action est aussi importante pour la transparence de la qualité des aliments.

Conseils, recommandations et mises en garde :

- Certains parents pourraient remettre en question la présence ou non de certains types d'aliments (par exemple des protéines végétales remplaçant la viande). Des informations supplémentaires doivent être fournies lorsque des changements importants se produisent.

DÉFI FOYERS À ALIMENTATION POSITIVE

Un accompagnement des familles est organisé pour les encourager à consommer de produits biologiques et locaux sans augmenter les dépenses alimentaires.

LE DÉFI FOYERS À ALIMENTATION POSITIVE en quelques mots :

- Ce défi permet à une vingtaine de familles d'augmenter leur consommation de produits biologiques et locaux sans augmenter leurs dépenses alimentaires.
- Le défi est constitué d'ateliers autour de la cuisine, de la nutrition, du jardinage, de la gestion des achats… Des visites de commerces et de producteurs locaux sont aussi organisées.
- Les animations sont assurées par le personnel municipal avec l'aide de prestataires externes (cuisiniers, jardiniers, etc.).

Contexte, objectifs et avantages :

- Accompagner le changement des habitudes alimentaires de foyers aux profils variés : différentes tranches d'âge, avec ou sans enfants, avec des sensibilités différentes à l'alimentation durable, de différents milieux sociaux ...
- Suivi et analyse des habitudes et dépenses alimentaires des participants au début et à la fin du défi afin de comparer les résultats. Les résultats obtenus lors des précédentes éditions sont positifs. (+28% des aliments biologiques, + 12% local, -0,26 € / repas pour l'équipe gagnante).
- Les participants sensibilisent leurs amis et familles, qui sont alors incités à changer leurs comportements et leurs habitudes.

Conseils, recommandations et mises en garde :

- Le défi se réalise en groupe pour créer une atmosphère conviviale. Les participants discutent et échangent des informations sur leurs pratiques, leurs habitudes et leurs évolutions.
- Garder un aspect pratique au sein des ateliers (pas trop d'ateliers théoriques) et simple (les activités doivent être reproductibles par les participants une fois de retour chez eux).
- Expliquer l'importance de la phase de suivi et d'analyse.
- Il peut parfois être difficile de garder l'ensemble du groupe concerné et de trouver des dates qui conviennent à toutes les familles.

MICRO-BONNES PRATIQUES

ÉDUCATION À L'ALIMENTATION DURABLE

Cantines Durables — Territoires Engagés