

CHARTRE DU PROJET

LES OBJECTIFS :

- Introduire une nourriture saine (produits frais, bio, locaux et de saison) et goûteuse (confectionnée sur place et le jour même de la consommation),
- Proposer des repas équilibrés (respect des besoins nutritionnels en fonction des âges, diversité culinaire...),
- Transformer le temps du repas en temps de partage, de sensibilisation et d'éducation au goût. Accompagner l'enfant à devenir acteur de son "bien manger",
- Cesser le gaspillage alimentaire,
- Participer à la transformation du territoire par et pour l'alimentation (environnement, économie locale).

LES 3 ACTEURS DU PROJET

* LA CHEFFE CUISINE*

LA DAME DE SALLE

LES ENFANTS

LES 3 PILIERS DE LA REUSSITE DU PROJET

* QUALITÉ/DIVERSITÉ*

* DIETETIQUE/NUTRITION*

* ANTI-GASPILLAGE ALIMENTAIRE*

QUALITE ET CHOIX DES PRODUITS

Produits bio/naturels

Nous faisons le choix de travailler avec des produits issus de l'agriculture biologique dans le but de respecter la santé des enfants que nous nourrissons chaque jour.

Si les produits ne sont pas bio, ils sont naturels, c'est-à-dire nullement traités. Certaines denrées sont difficilement trouvables en bio, ce qui est le cas avec la plupart des poissons que l'on peut servir. Le choix se portera alors sur l'achat auprès d'un poissonnier qui se positionne dans une démarche éthique, proposant à la vente des poissons issus de pêches durables.

Côté cuisine, il est important de savoir que les produits bio/naturels sont non raffinés donc bruts, complets ou semi complets, et par conséquent, leurs goûts en sont préservés. Nul besoin d'utiliser de grosses quantités pour obtenir de la saveur, de la texture et pour nourrir correctement. Cela nous permet d'effectuer des économies non négligeables.

Produits locaux

Le choix se porte, aussi et dans la mesure du possible, sur des produits issus de l'agriculture locale afin de participer à l'économie présente autour du projet/de la cantine, permettant ainsi de faire vivre des producteurs locaux et leurs familles.

Ce qui permet aussi intrinséquement de travailler des produits de saison. Même si on trouve de nos jours des aliments hors saison dans les magasins bio, nous restons attentifs au respect des saisons. En effet, cela permet d'avoir un produit à prix raisonnable car ne poussant pas à des milliers de kilomètres et/ou n'ayant pas transité par avion/bateau et/ou plusieurs intermédiaires.

De plus, l'aliment de saison est gorgé de vitamines et nutriments car poussant dans les conditions qui lui sont tout simplement favorables ce qui va apporter tout ce dont l'enfant a besoin à ce moment-là.

Faire le choix de la qualité et des petits producteurs permet par de-là d'offrir à l'enfant la possibilité de se positionner plus tard comme consommateur, en faisant ses propres choix sur sa consommation.

LA DIVERSITE

Proposer aux enfants une cuisine puisant au maximum dans la diversité alimentaire et culinaire permet de participer à l'apprentissage des goûts et au développement de ses derniers. C'est pourquoi, il est proposé plusieurs types de menus hebdomadaires soit 1 ou 2 jours végétariens (dont 1 avec œufs et 1 avec fromage), 1 poisson et 1 viande. Un fonctionnement qui permet aussi d'équilibrer les coûts matières premières ainsi que les marges tout au long de la semaine et donc de l'année.

Ensuite, toujours en visant cette diversité, les ingrédients utilisés sont parfois sans gluten, parfois sans lactose. Un bémol est mis sur le lactose provenant du lait de vache alors que l'accent est plutôt mis sur les laitages de brebis et chèvre (moins difficiles à digérer). Des alternatives aux laits animaux sont utilisées telles que les laits et crèmes végétaux, les purées d'oléagineux, etc... D'autres types de farines et de céréales sont utilisées comme la farine de riz, le couscous maïs/riz, le sarrasin...

Une diversité culinaire qui s'appuie aussi sur la découverte de recettes émanant de pays divers afin d'ouvrir l'enfant et ses papilles à d'autres goûts, textures. Une diversité qui ne va pas sans un œil juste sur la diététique pratiquée.

LA DIETETIQUE/NUTRITION

Les cantines traditionnelles sont suivies, généralement, par des diététiciennes qui sont axées sur une alimentation classique, très souvent trop riche en protéines et graisses animales au regard des besoins nutritionnels des enfants.

Une autre vision de la diététique

Par conséquent, nous avons fait le choix d'opter pour une construction des équilibres alimentaires, qui se détache de la vision classique. Des équilibres qui sont issus de croisements d'idées, de concepts, d'expériences de diététiciens, naturopathes, dits alternatifs (Professeur Henry Joyeux, Docteur Seignalet, Docteur Robert Masson, Marion Kaplan, Dr Eric Ménat...)

La réduction des protéines animales

En effet, la réduction de la consommation ainsi que le choix des viandes nous permet de nous ancrer dans une démarche respectueuse de la cause animale tout en veillant à la santé des enfants. Ce choix se porte plus particulièrement et régulièrement sur les viandes maigres de type volailles. Afin d'éviter la répétition et d'offrir une diversité, nous essayons de varier les recettes avec viande et alternons de temps en temps avec du porc, du bœuf et très exceptionnellement avec de l'agneau et du veau.

De la manière de cuisiner...

Cette vision alternative nous offre une autre façon d'appréhender l'alimentation mais aussi notre rapport à la nourriture, à notre propre corps et au monde qui nous entoure. Nous avons vu combien la qualité, la diversité et les équilibres alimentaires importaient. Mais il est tout aussi primordial d'être attentif à la manière dont sont cuisinés ces ingrédients afin d'en préserver au maximum leur qualité nutritionnelle et organoleptique. C'est pourquoi, nous privilégions les cuissons à basses températures, vapeur ou semi vapeur, cuissons courtes et nous évitons de faire bouillir les préparations qui font perdre vitamines et minéraux.

Une fois l'aliment cuit, nous arrêtons sa cuisson. Pour des règles d'hygiène, nous sommes dans l'obligation de garder en température les plats préparés ou de les faire descendre en température rapidement. Pour éviter cela, nous effectuons le maximum de cuisson au plus près du service, ce qui permet de préserver vitamines, minéraux et fraîcheur.

Quantité de nourriture et composition des menus

Une fois la qualité préservée par les modes de cuisson, il est important de veiller à la quantité des ingrédients. En effet, des grammages correspondent aux besoins de l'enfant selon son âge. Pour cela, nous nous appuyons sur les recommandations du GEMRCN (Groupe d'Étude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition), guide pratique de la restauration collective, qui propose une ligne directrice concernant la nutrition.

Le respect de ces quantités données en fonction de l'âge des enfants permet de ne pas surcharger leur corps de nourriture inutile en leur donnant ce dont ils ont tout simplement besoin.

Les produits laitiers et protéines animales

Un petit bémol est à noter concernant les quantités de fromage au quotidien, données par le GEMRCN. En effet, ce guide conseille 30 g de fromage par jour, pour l'apport en calcium. Effectivement, les enfants ont des besoins quotidiens en calcium mais qui sont largement pourvus avec une alimentation riche et variée (même végétarienne) comme nous le proposons. C'est pourquoi, nos menus sont régulièrement composés d'oléagineux et de fruits secs, de légumes verts et secs, d'aromates frais, qui sont de fortes sources de calcium.

C'est la diversité des ingrédients au quotidien qui va assurer les apports dont l'enfant a besoin et non l'ajout systématique d'une seule source de nutriment tel qu'un fromage à chaque repas. En outre, pour des raisons de santé et tout simplement de limite des besoins nutritifs du corps, il est important de ne pas surcharger ce dernier en protéines animales. C'est pour cela que nos menus sont composés d'une seule protéine complète (viande, poisson ou œuf) ou pour les jours végétariens sur une association (2/3 céréales + 1/3 légumineuse) avec fromage en dessert.

Les desserts

Nous considérons que la cantine n'est pas un restaurant, les enfants y mangent chaque jour, et qu'il est donc important de se tenir à une diététique saine afin d'éviter tout problème de poids. Ainsi, les desserts sucrés et faits par nos soins, sont confectionnés de manière ponctuelles. Le reste du temps, nous faisons le choix entre salade de fruits, fruits, compote, fromage et fromage blanc.

Cependant nous évitons de donner des fruits à la fin de chaque repas systématiquement, car le fructose est un sucre qui se digère rapidement et qui en fin de repas, vient emprisonner ce dernier pour créer des troubles digestifs qui à la longue peuvent fatiguer les divers organes concernés. Il est préférable de les consommer une heure avant ou 3 heures après le repas.

Fruits qu'il serait bien plus intéressant de proposer en milieu de matinée ou d'après-midi, comme cela se faisait autrefois dans les écoles...

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Si nous prenons un produit de qualité, cuisiné avec respect et distribué en quantité juste, on s'aperçoit vite que cela nous permet d'éviter le gaspillage et de faire bien entendu, des économies. Mais ce n'est pas suffisant, il y a tout un travail qui est fait en lien avec la dame de salle, la cuisine et les enfants. Ce travail permet de finaliser tout ce respect que nous mettons en cuisine, de donner du sens à ce que nous faisons et comment nous le faisons, comme une boucle bouclée !

Implication essentielle des dames de salle

Parler d'un plat, permet de l'introduire, de lui faire une place et de lui donner de l'intérêt. On considère la dame de salle comme le relais de la cuisine, elle est informée de la composition des plats du jour afin de la transmettre aux enfants. Par le biais d'une approche pédagogique, éducative et ludique (jeu, devinettes...), la dame de salle va amener l'enfant à être curieux et conscient de ce qu'il mange.

Les enfants sont aussi invités à goûter tous les plats, même en petite quantité, ce qui permet de stimuler leur curiosité et ainsi de les amener à manger des ingrédients et mets qu'ils pensaient jusque-là ne pas aimer.

Les dames de salle leur demandent aussi de se servir une petite portion en premier lieu afin qu'ils apprennent à ajuster les quantités à leur faim. Ce travail permet de responsabiliser les enfants dans leur rapport à la nourriture, à leur propre corps et ses besoins, aux déchets qu'ils pourraient produire. De plus, des explications régulières sont données par les dames de salle sur les restes, le gaspillage alimentaire, les quantités que cela représente.

Le projet pédagogique prévoit que les enfants débarrassent leurs assiettes, ramènent la vaisselle sale sur la table de débarrassage, nettoient leur table. Une implication essentielle à la prise de conscience au gaspillage, qui ne peut être respectée qu'avec le travail quotidien des dames de salle.

Le pain

Le pain est servi sur table une fois l'entrée distribuée et commencée. Cela évite que les enfants se jettent sur le pain avant d'avoir avalé quoi que ce soit. Il est servi dans des panières en petite quantité, nous préférons qu'il nous en soit redemandé.

Le pain non utilisé, non touché, est mis dans une panière prévue à cet effet, en fin de service et réutilisé pour les services suivants.

Sous la table de débarrassage, se trouve un sceau dans lequel est déposé le pain « usagé » (non terminé, mouillé, souillé...) qui va alimenter un sac qui sera donné à des animaux. Un sceau à

compost pour les restes d'assiettes et une poubelle pour le reste.

Service des plats

Au service des plats, la cuisinière s'applique à disposer les quantités justes par table quitte à ce que les enfants en redemandent, cela évite de jeter les restes de plats qui, pour des raisons d'hygiène doivent être jetés et ne peuvent être récupérés en cuisine. La nourriture non servie sera réutilisée dans les recettes du lendemain.

Le travail sur le gaspillage est un travail essentiel, qui demande du temps pour sa mise en oeuvre. Il nécessite une participation très active des dames de salle ainsi que des enfants.

CONCLUSION

La possibilité de mettre en place une cantine qui propose et cuisine des ingrédients bio et locaux est le fruit de l'équilibre du trio qualité-diversité/diététique-nutrition/anti-gaspillage alimentaire. Le maintien de son équilibre demande une vigilance certaine sur toute l'année de la personne en charge du projet puis du-de la chef-fe cuisine.

Outre ce travail d'attention, il est important de se rendre auprès des enfants lors du repas. En effet, d'une part cela permet à la cuisinière de participer au développement de leur vocabulaire gustatif et culinaire. Et d'autre part, la cuisinière peut entendre les retours des enfants lui permettant ainsi d'ajuster la cuisine en fonction de leurs goûts et préférences, ce qui favorise fortement l'anti-gaspillage. Les enfants sont ainsi mis à une place d'acteur dans laquelle est suscités et aiguisés leur sens critique et leur exigence.

Au fil de nos expériences, on a pu voir l'impact de ce type de projet sur les parents. En effet, on s'est aperçus combien l'enfant se positionne comme relais auprès de ces derniers, en rapportant des informations apprises à la cantine. Cela est un vrai indicateur de réussite du projet et vient par delà avoir un impact positif sur les parents en tant que cuisiniers et surtout en tant que consommateurs !