

Les défis

du président d' *apel*

Mars 2017

« LA CANTINE C'EST PAS BON ! »

Les cantines représentent souvent une charge financière importante pour les familles, et les enfants se plaignent fréquemment de la qualité et du goût des repas servis. Le président d'Apel et son équipe peuvent se saisir de cette question et travailler à faire évoluer la situation, en lien avec l'Ogec. Voici quelques pistes pour vous y aider.

Ce qu'il faut savoir

Le repas servi aux enfants est-il de qualité ?

Un repas équilibré c'est...

Pour les entrées

- Pas plus d'une entrée grasse à plus de 15 % de MG (matière grasse) par semaine.
- + Au moins 2 à 3 crudités, en entrée, par semaine.

Pour les plats principaux

- Pas plus d'une friture par semaine.
- Pas plus d'une charcuterie en plat principal par mois (maximum 2).
- Pas plus de 3 fois par mois de plats à base de viande ou poisson reconstitué, haché... (si les viandes entières sont remplacées par des produits élaborés "économiques" du type nuggets, poissons panés, boulettes, raviolis, cordons bleus, rissolette de veau, paupiette... cela signe une qualité médiocre).
- + Des légumes variés bien cuisinés (légumes verts en accompagnement du plat principal : présence à 1 repas sur 2).
- + Des viandes non hachées de bœuf, veau, agneau, volaille... : minimum 4 fois par mois.

Pour les fromages et les desserts

- Pas plus de 3 fois par mois de desserts gras et sucrés.
- Pas plus de 4 fois par mois de desserts sucrés.
- + Au moins 2 fruits frais par semaine.
- + Un produit laitier à chaque repas (fromage, laitage ou dessert lacté).
- + Pâtisseries maison ou fraîches, plutôt que des produits emballés type biscuits secs.

Les infos utiles

• « **Recommandations relatives à la nutrition** », du GEM-RCN (Groupement d'études des marchés restauration collective et nutrition), mise à jour juillet 2015 : http://www.economie.gouv.fr/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf

Vous y trouverez notamment des **recommandations précises** quant à la **taille des portions par tranche d'âge** et à la **fréquence d'apparition mensuelle des différents types d'aliments**, pour répondre aux besoins énergétiques spécifiques des enfants.

• **Arrêté du 30/09/2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire.** <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000024614763>

EXEMPLE

Menu mal équilibré, peu qualitatif		Menu équilibré de qualité	
1	Macédoine mayonnaise (pauvre en vitamines, excès de graisse)	1	Carottes râpées (cruitées, apport de vitamines)
2	Cordon bleu (produit pané)	2	Poulet rôti (viande entière, riche en fer)
3	Frites (apport de matières grasses)	3	Purée de pommes de terre (complément de lait)
4	Fromage fondu à tartiner (pauvre en calcium)	4	Emmental (fromage riche en calcium)
5	Compote de pommes	5	Compote de pommes





Les pistes d'actions

1^{er} temps

1 ÉVALUER LA QUALITÉ DE LA RESTAURATION SCOLAIRE

Se procurer un mois de menus auprès du chef d'établissement, pour pouvoir analyser la structure des repas et la qualité des produits utilisés. Pour ce faire, reportez-vous au texte « Recommandations relatives à la nutrition » du GEM-RCN (cf. page précédente), ainsi qu'à l'arrêté du 30/09/2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire. La fréquence d'apparition des différents types de plats est en effet désormais réglementée, avec une indication précise de grammage, afin de suivre les recommandations du PNNS et dans le but « d'assurer une croissance harmonieuse et prévenir l'apparition du surpoids chez les enfants » (objectif de santé publique).

À FAIRE

➤ Si la restauration est assurée par un prestataire de service, il faut vérifier que les menus sont conformes au cahier des charges signé par le chef d'établissement et qu'ils ont été validés par un diététicien. Demander les fiches techniques des plats élaborés pour vérifier leur composition exacte.

➤ Faire appel à un diététicien en libéral, qui interviendra en vacation horaire (liste dans votre région sur www.afdn.org) pour vous aider à analyser la qualité des menus.

➤ Vous pouvez faire des propositions, par exemple : cuisiner avec des produits bio ou Label rouge ; cuisiner des produits locaux et saisonniers ; proposer une entrée et un plat unique mais du choix pour les laitages et le dessert ; indiquer le menu présentant le meilleur choix nutritionnel pour aider les élèves à composer leur menu ; proposer des fruits frais, déjà préparés...

2^e temps

2 OBSERVER LE DÉROULEMENT DU SERVICE DES REPAS

Demander au chef d'établissement d'assister vous-même à un repas et de déjeuner avec les enfants. Vous pourrez ainsi vous rendre compte du déroulement des repas.

Se renseigner sur le type de restauration scolaire proposée aux élèves.

Voici les points auxquels vous devez être attentifs.

- Le menu comporte-t-il un choix ? Est-ce un choix dirigé (choix entre des plats de la même famille nutritionnelle, comme par exemple choix entre deux crudités) ou est-ce un multichois libre (avec le risque que l'enfant compose un menu totalement déséquilibré) ?
- Y a-t-il possibilité de se resservir (buffet de rappel) ?
- Y a-t-il du gaspillage, des déchets en fin de repas ?

À FAIRE

➤ Veiller à ce que les enfants prennent leur repas dans les meilleures conditions possibles...

➤ Veillez à ce que les règles d'hygiène et de propreté soient respectées

➤ Demander, par exemple, à ce que les enfants puissent être resservis, si vous constatez un problème lié aux quantités servies.

3^e temps

3 SE RENSEIGNER SUR L'EXISTENCE D'UNE COMMISSION RESTAURATION

Elle doit réunir le chef d'établissement, le cuisiner/gérant du restaurant, des parents d'élèves, un représentant de l'Ogec, ainsi que des représentants des élèves. Les menus sont analysés et l'organisation de la cantine est évoquée.

Cette commission peut se réunir plusieurs fois par an. Chacun peut y exposer son avis. Les différents participants travaillent à résoudre au mieux les problèmes posés.

À FAIRE

➤ Demander la création d'une commission restauration si elle n'existe pas dans l'établissement.

➤ Veiller à ce qu'elle se réunisse au moins une fois dans l'année.



Fiche réalisée avec le concours de Marie Bordmann, diététicienne-nutritionniste.