

Atelier « Menus »
Centre de loisirs Fournier élémentaire
Jeudi 17 septembre

1/ Présentation

J'ai rencontré 11 élèves durant la pause méridienne afin de discuter avec eux des repas de la cantine.

Tout d'abord, les élèves ont appris que les menus des restaurants scolaires sont identiques pour toutes les écoles maternelles et élémentaires du 14^{ème} arrondissement. La Caisse des Ecoles fournit chaque jour environ 7500 repas en liaison chaude.

Pour leur école, les repas sont fabriqués par la nouvelle cuisine centrale Lafenestre.

Ces informations permettent de leur expliquer les différentes contraintes à prendre en compte lors de l'élaboration des menus.

2/ Equilibre alimentaire et élaboration des menus

Nous avons ensuite abordé la notion d'équilibre alimentaire en listant les 7 groupes d'aliments et leurs propriétés.

- Les féculents → Pour avoir de l'énergie toute la journée
- La viande, le poisson et les œufs → Pour construire et entretenir le corps
- Les fruits et légumes → Pour les vitamines et les fibres importantes pour être en bonne santé
- Les produits laitiers → Pour le calcium qui permet d'avoir des os solides
- Les matières grasses → En petite quantité, pour les acides-gras essentiels et pour l'énergie.
- Les produits sucrés → En petite quantité, seulement pour le plaisir !
- Les boissons → Indispensable pour hydrater le corps (seule boisson indispensable = eau)

3/ Discussion sur les menus

Les enfants ont pu commenter les menus prévus pour la semaine du 16 au 20 novembre prochain, mais surtout donner leur avis sur les plats qui leurs sont servis chaque jour.

- **Plats préférés ?**

Cheeseburger/frites, potage tomate/vermicelles, poulet rôti, couscous, banane, kiwi, steak haché

Légumes préférés : gratin de brocolis et petit-pois

- **Plats non appréciés ?**

Rosbif, betteraves cubes, poisson blanc en sauce

- **Légumes : nature, gratin, purée ?**

1 : gratin, 2 : purée, 3 : nature

Ils apprécient autant les fromages et les yaourts.

De même pour les sauces proposées à part : c'est 50/50

Ils aiment tous les fruits, et voudraient des glaces de temps en temps.