

Atelier « Menus »

Centre de loisirs Rouvier élémentaire

Jeudi 25 février 2016

1/ Présentation

J'ai rencontré 12 élèves du centre de loisirs 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 sur place.

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

Avant de recueillir leurs impression sur les repas de la cantine, je leur explique comment sont élaborer les menus et les différentes contraintes que nous devons prendre en compte (équilibre, coût, faisabilité technique, hygiène...).

Ils me disent ensuite ce qu'ils aiment ou n'aiment pas :

- **Plats préférés ?**

Cheeseburger/frites, pâtes, semoule, sauce curry, sauce pesto, sauce 3 fromages, avocat, tomate, melon, saumon, crêpes et pâte à tartiner, yaourt aux fruits, tarte aux pommes, forêt noire.

- **Plats non appréciés ?**

Lasagnes de légumes, ratatouille, betteraves, champignons.

Quelques remarques :

- Ils trouvent que le riz est parfois trop dur.

→ Le maintien au chaud des plats avant le service peut provoquer un dessèchement sur le dessus.

- Les portions des goûters ne sont pas suffisantes.

→ Les grammages proposés au goûter sont conformes aux recommandations nationales (GEMRCN). Le goûter doit permettre de tenir jusqu'au soir mais ne doit pas remplacer un repas complet.

4/Elaboration d'un menu :

Les enfants ont ensuite créé leur repas. Ils ont commencé par choisir la viande et la garniture afin d'adapter les autres composantes en fonction de ceux-ci. Car il faut au moins une crudité (en entrée ou en dessert) et un féculent (en entrée ou en garniture) par repas.

Menus des enfants :

- Avocat vinaigrette

- Tagliatelles

- Carbonara de saumon

- Yaourt brassé aux fruits

Ce repas « **Rouvier** » a été intégré aux menus des écoles du 14^{ème} le **mardi 31 mai 2016**.