

Atelier « Menus »

Ecole élémentaire Prisse d'Avennes

Mercredi 19 décembre 2018

1/ Présentation

J'ai rencontré un groupe d'enfants de l'accueil de loisirs Prisse d'Avennes le mercredi 19 décembre dernier. L'objectif de cette rencontre est de recueillir les avis, commentaires et idées des enfants concernant les repas de la cantine.

L'atelier a débuté par une présentation de la Caisse des Ecoles ainsi que de la restauration scolaire du 14^{ème}. Je leur ai ensuite expliqué le fonctionnement des cuisines et les modes de production pour leur permettre de comprendre les différentes contraintes à prendre en compte lors de l'élaboration des menus et de la préparation des repas (équilibre alimentaire, contraintes en matière d'hygiène, de coût, de matériel...). La Caisse des Ecoles prépare chaque jour environ 7500 repas en liaison chaude.

Pour l'école Prisse d'Avennes, les repas sont fabriqués sur place le matin même par l'équipe de Mme Azdir Aïcha.

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

J'ai demandé aux enfants de me donner leur avis sur les repas qui leurs sont servis à l'école : Plats qu'ils apprécient le plus, le moins et idées pour de nouvelles recettes.

- **Plats préférés :**

Saucisson, œufs durs, guacamole, poulet, pâtes, petits pois, haricots verts, couscous, frites, poisson pané, le camembert, le gâteau au chocolat.

- **Plats peu appréciés :**

Les plats végétariens (falafels, boulettes de soja...), les entrées de crudités, le rôti de bœuf froid.

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 :

- **Couscous (semoule bio et légumes)**

- **Cuisse de poulet Label rouge**

- **Camembert**

- **Fraise au sucre et chantilly**

Ce repas « **Prisse d'Avennes** » sera intégré aux menus des écoles du 14^{ème} dans le courant du mois d'avril 2019.