

Atelier « Menus »

Ecole élémentaire Antoine Chantin

Mercredi 11 septembre 2019

1/ Présentation

J'ai rencontré un groupe d'enfants de l'accueil de loisirs Chantin le mercredi 11 septembre 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 7600 repas en liaison chaude.

Pour l'école 20 Chantin, les repas sont fabriqués sur la cuisine centrale située au 15 Chantin le matin même.

Les enfants m'ont ensuite interrogée sur le métier de diététicien.enne, et avaient préparé des questions précises sur les besoins nutritionnels.

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)

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 :

- Tagliatelles à la carbonara

- Camembert

- Salade de fruits frais

Après avoir proposé plusieurs plats (Gnocchis sauce tomate, poulet/pommes de terre, saucisse/lentilles, steak haché/épinards à la crème, smoothie, île flottante...), le menu a été choisi par un vote.

Ce repas « **20 Chantin** » sera intégré aux menus des écoles du 14^{ème} dans le courant du mois de janvier 2020.