

## Les repas végétariens arrivent dans les assiettes des petits Mornaliens

Depuis la loi sur l'agriculture et l'alimentation du 30 Octobre 2018, les services de restauration scolaire sont dans l'obligation de proposer un repas végétarien par semaine.

De plus, le PNNS 2019 (Plan National Nutrition Santé) préconise :

- d'augmenter la consommation de fruits, légumes et légumineuses
- de limiter la consommation de viandes rouges et de poissons (thon, dorade, marlin...)
- de tendre vers une alimentation plus durable.

La ville de Morne-À-L'eau, très engagée dans la démarche écologique à travers son agenda 21, souhaite faire évoluer les habitudes alimentaires des enfants.

De nos jours, le régime omnivore moderne est déséquilibré.

Mauvaises graisses  
(acides gras saturés)



Fruits et légumes

Oméga 3

Féculents

Nous devons donc agir pour réduire les impacts de notre alimentation sur la planète, sur les animaux et sur notre santé et celle des nos enfants.

## Et si on cuisinait...

### PARMENTIER DE FRUIT A PAIN VEGETARIEN

**Ingrédients :** - 1 chou chinois - 2 carottes - 1 fruit à pain - 2 oignons - 5 gousses d'ail - crème fraîche - sel et poivre

- Laver, couper, éplucher et faire cuire le fruit à pain dans une casserole d'eau salée pendant 40 minutes. Écraser-le pour en faire une purée.
- Éplucher les carottes et les couper en allumettes.
- Blanchir les feuilles de chou dans de l'eau salée, l'ail et les oignons aussi.
- Dans un plat à gratin, étaler dans le fond des feuilles de choux, puis une couche de purée de fruit à pain, puis les carottes, les oignons blanchis coupés, des feuilles de chou, à nouveau de la purée.
- Arroser de crème fraîche épaisse et on termine avec du fromage râpé. Puis, enfourner à 180°C pendant 15 minutes et ... Régalez-vous!!!

Pour la plupart d'entre nous, la vie sans viande est inenvisageable. Fruit de notre tradition culinaire et de ce que l'on pourrait appeler la « norme sociale » en matière d'alimentation, la viande fait partie intégrante de notre culture gastronomique.

Or, cette consommation excessive de viande n'est pas sans conséquences sur l'environnement et la santé des enfants (surpoids, obésité...).

### Mais qu'est ce qu'un repas végétarien?

C'est un repas sans viande et sans poisson. L'apport en protéines et acides aminés se fait par le biais d'œufs, de lait et produits laitiers ou par des protéines végétales (association de produits céréaliers et de légumineuses).



Les repas végétariens seront servis un mardi sur deux à compter du mois d'avril 2019.



## La restauration scolaire à Morne-à-l'eau : Un lieu d'éducation et de transmission



Le Restaurant Scolaire est un lieu privilégié pour permettre aux élèves d'acquérir les habitudes alimentaires adaptées.

### A quoi sert la restauration scolaire municipale?

La restauration scolaire vise avant tout à répondre aux besoins physiologiques et nutritionnels des enfants, leur permettant de suivre leurs enseignements.

Très encadrés par la réglementation européenne, les repas préparés par la cuisine centrale de Morne-à-l'eau, répondent en terme de grammages, d'équilibre nutritionnel, de fréquence de présentation des plats, aux obligations de l'arrêté ministériel du 30/09/2011.

Onze agents œuvrent à la confection des repas en conformité avec les normes sanitaires en vigueur.

De nombreux contrôles sont pratiqués à la cuisine centrale et sur les sites de restauration. Des inspecteurs de la Direction de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt (DAAF) s'assurent du respect des règles d'hygiène à chaque étape de la préparation, de la conservation et de la distribution des repas.

La restauration scolaire est un lieu de découverte des produits, d'apprentissage de l'équilibre alimentaire grâce aux aliments servis et aux actions éducatives.

Qualité, découvertes gustatives, diversité et durabilité sont les maîtres mots de nos actions.

Notre devise est de trouver un point d'équilibre entre les règles à suivre et le fait d'avoir à créer un moment de convivialité à l'heure du déjeuner pour mieux se construire en tant que citoyen.



Sensibilisation au bien manger  
Octobre 2017



Matinée portes ouvertes cuisine centrale  
Novembre 2017



Atelier cuisine - Février 2018



Rencontre débat - Mars 2018

PRO à PRO

LE GOÛT DE L'ENGAGEMENT

Pour les Professionnels  
de la restauration hors domicile



PRODUITS ALIMENTAIRES SECS  
ÉPICERIE - FRAIS - SURGELÉS  
BOISSONS ET NON ALIMENTAIRE

ZI de Jarry - BP 2297 - 97198 Jarry Cedex  
0590 32 78 23 - Fax : 0590 32 78 94  
www.proapro.fr

## Un menu santé au quotidien

La Caisse des Écoles ne se contente pas de nourrir les élèves, il y a **une véritable dimension éducative, un projet.**

Dans les restaurants scolaires, nous avons affaire à un public capté qui d'autant plus se trouve en pleine phase d'éducation.

Cela nous donne une responsabilité sur ce que nous servons.

Une alimentation de qualité en restauration scolaire doit assurer aux convives une sensation de satiété, tout en garantissant un bon équilibre nutritionnel.

Les déjeuners servis comprendront désormais un plat principal, une garniture (**légumes + féculents**), un produit laitier, une entrée, un dessert et du pain.



Les approvisionnements de proximité et durable sont une préoccupation montante contribuant au développement agricole et à la culture alimentaire locale. **Les produits locaux représentent près de 40% de la consommation hebdomadaire.**

### Les menus décidés en commission multidisciplinaire

La Commission de menus est une instance issue du Conseil d'Administration de la Caisse des Écoles.

Elle est présidée par un élu et a pour vocation de valider les menus élaborés par l'équipe administrative et technique de la Caisse des Écoles, de tester de nouveaux produits, d'échanger sur les équilibres nutritionnels et la variété des menus, ou encore sur la saisonnalité des produits...

Cette commission est composée de personnels de la Caisse des Écoles dont la responsable qualité, de la DETL, de parents d'élèves et d'une diététicienne de l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion Santé (IREPS) pour la validation des menus.

Chers parents,

*Près de 75% des enfants scolarisés déjeunent chaque jour à la restauration scolaire municipale. Afin de maintenir le goût des aliments, les repas sont fabriqués le matin même avec une grande partie de produits frais conservés au chaud jusqu'à l'arrivée dans leur assiette; c'est la liaison chaude.*

*Depuis la signature de la Charte Nationale Qualité AGORES, la Caisse des écoles a la volonté de s'inscrire dans un système d'amélioration continue.*

*Nous poursuivons ainsi une politique d'alimentation saine et équilibrée.*

*Les innovations de cette année, association légumes/féculents et repas végétariens sont une grande avancée en matière de restauration collective.*

*L'éducation de vos enfants, pour vous comme pour nous, est une priorité.*

**Philipson FRANCFORT**  
Maire -  
Président



## La santé publique au cœur de la restauration scolaire municipale

Un constat : Près d'un enfant sur 4 de moins de six ans est en surpoids ou en obésité en Guadeloupe (1/6 au niveau national). Selon une étude 2012-2013 de l'Observatoire Régional de la santé de Guadeloupe (ORSAG), 13,7% des enfants en grande section était en surcharge pondérale.

La collectivité souhaitant répondre aux enjeux de santé publique, contribue à l'équilibre nutritionnel et à la lutte contre l'obésité. L'obésité chez l'enfant crée des complications (problèmes d'orthopédie, perte d'estime de soi, diabète...).

Souvent, en Guadeloupe, nos assiettes contiennent une part très importante de féculents (riz, pâtes, racines) et protéines. Cependant, la part de légumes est quasi inexistante.

De ce fait, **une assiette équilibrée servie au restaurant scolaire** contient :



Produit livré	Grammages maternelle	Grammages élémentaire
Crudités/ Cuités	30 g	50 g
Viande/ Poisson	50 g	70 g
Féculents	55 g	80 g
Légumes	55 g	80 g
Fruit	100 g	100 g
Pain	30 g	30 g
<b>Total plateau</b>	<b>320 g</b>	<b>410 g</b>

### Combien coûte réellement ce service?

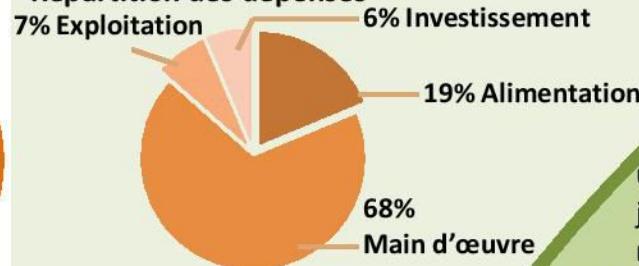
≈ **8,10€**

par repas servi

Soit pour une famille ayant des revenus mensuels de plus de 1500€ :



### Répartition des dépenses



Le tarif de la restauration est établie en fonction du nombre de repas servis dans l'année (soit 140 jours) et divisé par le nombre de mois de restauration afin d'établir un **forfait mensuel fixe.**

### Témoignage parent

*Céline, 1 enfant*  
École élémentaire de Bosredon

#### Que pensez-vous de l'évolution de la restauration scolaire à Morne-à-l'eau?

Il y a beaucoup de changement. On peut noter une amélioration globale depuis l'approvisionnement jusqu'à l'assiette tout en gardant l'équilibre nutritionnel.

D'après les enfants que j'entends, y compris ma petite fille, le goût et la variété sont là.

#### Que pensez-vous des actions menées par la Caisse des Écoles ?

Je suis assez satisfaite des actions, à l'instar de la matinée portes ouvertes de la cuisine centrale.

#### Que pouvez-vous dire des nouvelles dispositions (association légumes/féculents, repas végétariens...)?

C'est une nouvelle éducation pour les parents d'abord mais nécessaires pour préserver les ressources à venir.