

Restauration scolaire : des menus équilibrés

L'enfance et l'adolescence sont des étapes déterminantes pour l'acquisition de comportements alimentaires favorables à la santé et au développement de l'activité physique. Les habitudes alimentaires acquises dans l'enfance ont une influence majeure sur les comportements ultérieurs. Ces habitudes se construisent au niveau familial, l'école venant en complément.

En tant que collectivité publique, il nous incombe d'être les premiers remparts de cette mauvaise nutrition pour les enfants qui déjeunent dans nos restaurants scolaires.

Depuis 2008, Plan d'Orgon est devenue ville signataire de la charte du PNNS (Programme National Nutrition Santé).



La commune s'est en effet engagée à devenir une ville active du PNNS en mettant en œuvre, en promouvant et en soutenant toute action qui contribue à l'atteinte des objectifs du PNNS. Le PNNS a été initié le 31 janvier 2001 par le Ministère de la santé. Son objectif général est d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs qu'est la Nutrition.

Tous les mois les cantinières et le diététicien Serge Farrugia élaborent des menus équilibrés, en utilisant des produits frais et de saison.

Les 5 agents de la cantine oeuvrent quotidiennement dans le respect des règles d'hygiène, de sécurité et des recommandations nutritionnelles du Programme Nutrition Santé.

Des menus équilibrés

Il n'y a pas de reconduction de menus pré-établis.

Les plats proposés doivent être savoureux et équilibrés tout en répondant à quatre objectifs nutritionnels :

- Augmenter la consommation de vitamines (crudités et fruits)
- Augmenter la consommation de fibres (légumes cuits)
- Réduire la consommation de graisse et de sucre
- Veiller aux apports nécessaires en fer et en calcium.

Au quotidien il s'agit d'éveiller le goût en variant les plats et les recettes, en privilégiant les fruits et les légumes de saison, en apportant de la couleur, en jouant avec les herbes aromatiques pour limiter l'apport de sel.

La traçabilité:

La cantine est dans l'obligation de pouvoir identifier toutes les denrées mises en œuvre dans chaque plat et auprès de chaque type de convives.

La gestion de la traçabilité est un sujet vaste qui est l'une des obligations de ce métier.

Nutritionniste diététicien spécialisé dans les collectivités d'enfants, Serge Farrugia est titulaire du diplôme d'état et a complété cette formation par le diplôme de diététique



supérieure de la faculté de médecine de Nancy. Il élabore avec les cuisinières du restaurant scolaire municipal les menus pour les enfants et veille à l'équilibre alimentaire selon la loi du 28 juillet 2010.

Tous les mois retrouvez les menus de la cantine sur le site de la Ville

www.plandorgon.fr

Accompagnés du mot du nutritionniste.