

Charte pour une alimentation de qualité à base de produits frais, locaux de saison, pour des repas moins gras, salés, sucrés dans les structures de restauration collective de notre commune

Le Conseil Municipal de St Didier, soucieux d'apporter un soin particulier à l'alimentation, a fait le choix

- de préparer les repas sur place et de ne pas faire appel à un prestataire extérieur afin de garder la lisibilité et la traçabilité et de garder la maîtrise de la nourriture proposée au restaurant scolaire. Pour les enfants, tout comme pour les anciens, la cuisine est élaborée par Corinne et Nadège.
- d'une alimentation de qualité à base de produits frais, locaux de saison. Les menus proposés sont équilibrés et permettent de découvrir des saveurs et respecter les saisons et les besoins des enfants.

A l'école plus de 160 enfants mangent régulièrement au restaurant scolaire et partagent ce moment avec un petit groupe de personnes âgées. Le coût raisonnable du ticket repas en permet l'accès. Les frais de personnels, de fonctionnement, d'investissement et d'amortissement sont pris en charge par la municipalité. La contribution des familles couvre une partie du coût des denrées.

Au centre de loisirs le mercredi, on prend le temps de découvrir et de tester de nouveaux plats. Pour les pique-niques, nous avons volontairement fait le choix de proposer des grosses salades composées, avec du pain frais, du jambon et du fromage, avec un fruit de saison.

L'équipe de restauration mitonne des propositions, améliore les repas pour favoriser une alimentation **bonne, saine et juste** nutritionnellement économiquement et écologiquement. En référence à notre patrimoine culinaire, nous souhaitons

- Valoriser les productions locales, tout en améliorant la qualité nutritionnelle des repas servis
- Limiter le gaspillage, tout en diversifiant l'alimentation
- Favoriser la découverte, le plaisir, le tout en adéquation avec le règlement en vigueur.

Le personnel de service, de cuisine et d'encadrement contribue à favoriser l'éveil de l'enfant, en accord avec le projet éducatif, et est partie prenante de ce projet autour de l'alimentation. L'ensemble du personnel doit faire preuve d'une attitude bienveillante et éducative pour favoriser la découverte du goût et le plaisir de manger. Le savoir-faire, le savoir-être, la présentation, la bonne humeur créent une ambiance chaleureuse.

Une communication et une sensibilisation envers les familles sont organisées afin de leur permettre de suivre cette aventure gourmande. Les menus sont affichés à l'école, sont distribués aux enseignants en début de semaine pour qu'ils puissent échanger avec les élèves sur l'alimentation et sont consultables sur le site <https://www.mairie-saint-didier.com>

Les choix retenus ou les préconisations dans l'élaboration des menus et des produits sont de s'engager sur des préparations culinaires qui utilisent des produits de qualité. Les matières premières sont choisies en privilégiant la diversité, la découverte et le respect des saisons.

Nous sommes vigilants sur la « traçabilité » des aliments, sur leur fraîcheur et sur leur provenance.

- ✓ **Les légumes et fruits** sont massivement, frais, locaux, diversifiés et de saison, ou surgelés. Ainsi les légumes en boîtes sont exceptionnellement cuisinés. Une attention particulière est demandée dans la créativité pour les accommoder, le plaisir de la diversité des variétés, des sauces d'accompagnements ou des modes de préparation et de présentation
- ✓ **Les sauces des crudités** sont préparées sur place avec de l'huile de colza sans ogm et d'olive pour respecter l'équilibre oméga 3 et oméga 6 et sont agrémentées de condiments différents pour diversifier les saveurs, éveiller et diversifier les goûts. Ketchup et mayonnaise industriels sont supprimés. L'huile d'olive est valorisée et le plus souvent utilisée pour les crudités comme les cuisinés.
- ✓ **Les modes de cuisson et les recettes** sont adaptées afin de respecter la saveur initiale des aliments et les recommandations d'apport en gras, sel et en sucres.
- ✓ **Les épices, condiments et aromates** (persil, menthe, basilic, ciboulette, oignon, cumin, vanille, cannelle, anis, 5 baies, coriandre, aneth, noix muscade, eau de fleur d'oranger, curry, curcuma, ail) parfument les plats, évitent trop de sel, de matière grasse et de sucre et favorisent la diversité des goûts et des saveurs. Les sauces déshydratées sont limitées.
- ✓ **Les protéines animales** : la viande porcine, bovine et avicole est d'origine française ou label rouge. Les poissons sauvages sont privilégiés (colin, lieu, cabillaud, calamar) et sont cuisinés au moins une fois par semaine. Concernant les œufs, ils sont bio ou label rouge.
- ✓ **Les céréales semis complètes le plus souvent possible bio** (riz, pâtes, couscous, petit épeautre) sont valorisées et apportent à nos enfants des aliments à index glycémique bas et des protéines végétales et limitent ainsi l'obésité.
- ✓ **Les légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots blancs et rouges, pois cassés) associées à des légumes sont valorisées dans les soupes, crudités et plats complets pour aussi augmenter l'apport en protéines végétales et glucides lents et pour éviter les produits d'importation. Elles sont cuites sur place.
- ✓ **Les laitages** sont servis soit en accompagnement des crudités, ou dans les soupes (fromage type emmental ou gruyère râpé, feta ou mozzarella), en béchamel à base de lait bio avec les légumes, poisson ou gratin, sous forme de fromage en fin de repas ou sous forme de laitage en dessert (yaourt, fromage blanc, petit suisse, faisselle), Le fromage est prioritairement à la coupe, riches en calcium et en goût pour préserver la saveur et éviter la multiplication des emballages.
- ✓ **Les desserts** sont proposés sans sucre ajouté même si quelquefois les laitages peuvent être accompagnés de compote, sirop d'agave, miel, fruits crus râpés. Les desserts lactés sucrés et gras sont limités voire supprimés comme les fruits au sirop et jus de fruits additionnés de sucre. Les pâtisseries industrielles riches en gras (huile de palme) sel et sucre ne sont pas servis et sont remplacées par des fruits séchés (figue, abricot, banane, datte) ou chocolat noir riches en calcium végétal, magnésium et sources de plaisir.
- ✓ **D'une façon générale pour les enfants** les produits raffinés trop riches en glucides à index glycémique élevés sont exclus des menus (pain de mie, riz blanc, farine blanche, produits et laitages sucrés, biscuiteries industrielles) car ils favorisent le surpoids. Les fritures, cordons bleus, panés fris, nuggets, poisson et viande reconstitués restent exceptionnelles pour éviter les farines animales et l'huile de palme ou de copra. Volontairement pour la santé de vos enfants, nous supprimons les produits industriels ou issus de l'industrie agroalimentaires dont la traçabilité est complexe. Un repas sans protéine animale est servi au moins une fois tous les 15 jours. Les plats complets goûteux non industriels sont proposés et valorisés. Ils permettent pour le plaisir en référence à notre patrimoine culinaire, de faire manger des légumes et des féculents tout en respectant les quantités de protéines végétales et animales recommandées (paella, lasagne, couscous, tajine de poulet etc...)