



**RESTAURATION
SCOLAIRE**

**UNE NOUVELLE COMPOSITION DU REPAS
POUR MIEUX MANGER ET MOINS GÂCHER**

À compter du 1^{er} mars 2021, les repas de la restauration scolaire
seront composés de 4 composantes
et 60% d'aliments issus de l'agriculture biologique.

QU'EST-CE QU'UN REPAS

Les différents éléments d'un repas sont appelés les « composantes ». Un repas scolaire est formé soit de 5 soit de 4 composantes. De plus en plus, les restaurations scolaires proposent un repas à 4 composantes mieux adapté à l'évolution des habitudes alimentaires et à la prise en compte de la capacité d'ingestion alimentaire des enfants.

Un repas à 4 composantes est formé comme ceci :

- 1 entrée ou 1 dessert
- 1 plat
- 1 légumes et / ou féculent en accompagnement
- 1 produit laitier



Exemple de repas à 4 composantes

(le pain et l'eau s'ajoutent à ces composantes) :

Exemple 1 : Potage maison BIO - Sauté de dinde BIO aux pruneaux
Carottes BIO - yaourt nature sucré BIO

Exemple 2 : Poisson sauce safranée - Riz BIO - Fromage BIO - Fruit BIO

Exemple 3 : Salade de haricots verts BIO - Gratin de brocolis
(béchamel et emmental) - Pâtes BIO - Flan nappé au caramel

A « 4 COMPOSANTES » ?

Les besoins en apports nutritionnels sont équilibrés sur 4 composantes. Par exemple, quand le laitage n'est pas au menu, le produit laitier nécessaire à la croissance de votre enfant est préservé. Il se retrouve dans l'entrée sous forme de dés de fromage, de râpé dans le plat, en accompagnement, ou dans le dessert lacté. La crudité (aliment consommé cru), source de vitamines, est présente sous la forme d'une entrée ou d'un dessert (fruit, salade de fruits). Si le menu ne le permet pas, la

crudité est proposée au goûter ou préconisée pour le repas du soir.

Tous les repas sont respectueux du décret et de l'arrêté du 30 septembre 2011 relatifs à la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire et sont validés par une diététicienne.

Nous limitons, pour des raisons de santé publique, les lipides (gras), le sucre, le sel.

Pourquoi ce choix ?



La capacité maximum d'ingestion d'un enfant entre 6 et 11 ans est de 300 grammes (1). A L'Île-Saint-Denis, le poids moyen du plateau en 5 composantes est actuellement d'environ 450 grammes. L'enfant rencontre des difficultés à finir son plateau en 5 composantes. Il peut être aussi « déboussolé » par la multitude de produits sur son plateau. Ainsi, 63% des enfants boudent les entrées, 43% n'apprécient pas le fromage et même 21% ne mangent pas leur dessert.

Le repas en 4 composantes se rapproche de la quantité qu'un enfant peut ingérer ainsi que des habitudes alimentaires.

Seulement 7% des français consomment un repas à 5 composantes avec une entrée, un plat principal, un laitage et un dessert(2). Cette même enquête démontre qu'un repas à 5 composantes est consommé à 60%. La consommation monte à 70% pour un repas à 4 composantes.

Aujourd'hui, à L'Île-Saint-Denis, la restauration municipale génère 12 tonnes de déchets alimentaires par an soit l'équivalent de 26 666 repas (Moyenne française de 13,8 tonnes par an pour une restauration de taille identique à la nôtre).

1. (Source : Centre de recherche Foch, enquête réalisée en avril 1997 auprès d'enfant de 6 à 11 ans).

2. (Source CREDOC/Enquête sur les comportements alimentaires des français entre 2006 et 2007).

PETIT RETOUR EN ARRIERE

Depuis plusieurs années, le choix d'une restauration saine et écologique est une priorité pour la municipalité de L'Île-Saint-Denis. En 2001, la décision de conserver la restauration en auto-gestion et en liaison chaude en est la première pierre. Malgré la vétusté des locaux et la simplicité de céder à l'appel des sociétés de restauration privée qui fabriquent des dizaines de milliers de repas par jour, la ville décide de garder son autonomie et de lancer un grand programme de restructuration et de rénovation. Rester « maître » de l'assiette de nos enfants reste la priorité. En

2008, des produits issus de l'agriculture biologique apparaissent dans les menus. A ce jour, les produits issus de l'agriculture biologique composent 50% des menus. Depuis septembre 2010, des menus végétariens sont proposés deux fois par semaine. La saisonnalité, "le fait maison", la suppression de la grande majorité des boîtes de conserve, la limitation des fonds de sauce, l'utilisation de produits frais sont autant d'exemples parmi d'autres de ce choix de qualité. Aujourd'hui notre restauration scolaire est prise en exemple par de nombreuses villes.



ET POUR DEMAIN

La santé, l'écologie et la qualité restent au cœur de la réflexion des agents et élus.

Ainsi, dès le 1er mars 2021, la part des produits issus de l'agriculture biologique augmentera à

hauteur de 60%. A cette même date, la quasi-totalité des poissons proposés seront labélisés et issus de pêches de proximité. Ils ne traverseront donc pas tout ou partie de la terre et ne seront pas congelés.

ET APRES DEMAIN

Les produits de proximité seront privilégiés dans le respect des règles législatives : de nouveaux partenariats avec les producteurs et éleveurs locaux seront lancés.

Nous continuerons de travailler à réduire la présence et l'utilisation de plastique jetable (objectif zéro plastique jetable d'ici 2026).

L'éducation des enfants au goût, à la nutrition, à l'alimentation, à la lutte contre le gaspillage alimentaire, sera accrue. Pour ce faire, des for-



mations et un accompagnement des acteurs du temps du repas seront programmés.

Enfin, une restructuration de notre cuisine centrale basée à l'école Paul Langevin est déjà à l'étude pour faire face à l'augmentation démographique de ces prochaines années et améliorer la qualité de notre restauration.