



MANGEZ BIEN À LA CANTINE !

Pour être en bonne santé, il faut d'abord bien manger. Nos choix alimentaires peuvent influencer positivement notre vie quotidienne, et avoir une alimentation équilibrée, c'est aussi prendre soin de soi. La restauration scolaire joue un rôle crucial dans l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires et dans la couverture des besoins nutritionnels des enfants.



Grâce à sa cuisine centrale, la Ville maîtrise toutes les étapes de la préparation des repas, de l'origine des produits jusqu'aux assiettes. Fraîcheur et qualité sont ainsi garanties. Dotée d'équipements modernes et respectueux des normes sanitaires, elle permet aux équipes de cuisine de préparer des plats équilibrés chaque jour. **Les menus sont élaborés en collaboration avec une diététicienne nutritionniste** pour respecter les apports journaliers recommandés, tout en prenant en compte les besoins spécifiques des enfants. Plus de 800 kg de denrées alimentaires y sont livrées chaque jour. Une attention particulière est portée sur l'origine des produits : bios et locaux, Label rouge, « bleu blanc cœur » ou issus de l'agriculture et de la pêche responsables.

Une commission « menus » se réunit tous les trois mois, afin d'établir les différents repas. Elle rassemble 15 personnes autour du responsable de la cuisine centrale et d'une diététicienne. Garante du bon respect du plan alimentaire, cette dernière fournit une véritable assistance technique pour l'élaboration des menus. Il faut, par exemple, un poisson par semaine, un repas végétarien par semaine, une crudité par repas, un féculent en alternance avec un légume... Professionnelle en nutrition, elle est chargée d'appliquer les règles nutritionnelles dans la composition des menus, s'assure de diversifier les sources de protéines, de limiter les matières grasses, et veille aux apports journaliers nécessaires, adaptés à l'âge des enfants. Avant de valider les menus, la diététicienne vérifie le bon équilibre des repas et l'association des produits, notamment entre les menus du midi et le goûter.

A Viroflay, les menus à 4 composants privilégient la qualité pour mieux répondre aux besoins des enfants, tout en minimisant le gaspillage.

Dans les cantines de Viroflay, une attention particulière est portée à la lutte contre le gaspillage alimentaire, avec des actions de sensibilisation auprès des enfants et des équipes encadrantes. Ainsi, dans certaines de nos écoles, après leur repas, les enfants apprennent déjà les bons réflexes et trient leurs déchets pour les recycler grâce aux « tables de tri ». Les restes de nourriture, déchets humides, seront ensuite recyclés par VGP et serviront à faire du compost ! ■

LES ATELIERS DU GOÛT TRÈS APPRÉCIÉS DES ENFANTS



Bien manger signifie aussi découvrir, prendre du plaisir et partager des moments conviviaux. C'est pourquoi deux bénévoles de l'association SAPERE interviennent depuis plusieurs années dans les accueils de loisirs et les écoles. Formées aux enjeux nutritionnels et très investies, elles proposent, de la

grande section au CM2, des ateliers cuisine et sensoriels pour éduquer au goût et au bien manger. Le but est d'aider les enfants à devenir des consommateurs aptes à faire des choix alimentaires équilibrés grâce à des activités ludiques, fondées sur l'expérimentation des 5 sens.

Et comme la cantine scolaire

a un rôle essentiel à jouer dans l'éducation alimentaire des enfants, des menus à thème sont proposés une fois par mois pour permettre aux jeunes papilles de s'ouvrir à de nouvelles saveurs et de partir à la découverte d'une cuisine du monde. ■