

«Commission menus» - ville de Clamart

Jeudi 7 décembre 2017 -18.30 (Salle des Commissions de la Mairie)

Présents: M. Roncari, adjoint au Maire / Direction Cuisine Centrale de Clamart (dont M. Faure) / Mme Ansart, diététicienne-nutritionniste / associations de parents d'élèves, dont AAPE/ FCPE.

Mme Ansart se présente: diététicienne- nutritionniste. Exerce en temps normal en profession indépendante. A un engagement avec la Mairie pour 1 journée par semaine. En charge d'établir les menus.

Cuisine Centrale:



projection d'un film d'une dizaine de minutes. (l'AAPE recommande d'ailleurs la diffusion de ce film auprès de l'ensemble des parents d'élèves de Clamart car court, pédagogique et rassurant).

Présentation est faite de l'arrivée des produits, contrôles, traçabilité, stockage des denrées, conservation en chambres froides selon un cahier des charges strict et précis. (certains produits sont surgelés, d'autre non. Pas de plats préparés pré cuisinés). Les fournisseurs sont clairement identifiés.

Préparation des plats. Découverte d'une équipe dédiée à l'élaboration quotidienne des repas. Concerne: restauration en crèche, maternelle, élémentaire et Maison de retraite.

En cas de problème sanitaire: si un enfant tombe malade (dans un cas de suspicion d'intoxication alimentaire par exemple) un protocole d'analyse de la qualité des aliments servis est aussitôt mis en place. Les contrôles externes sont réguliers fréquents, toujours dans le cadre du respect des règles et normes d'hygiène.

***M. Roncari:** insiste sur le fait que la ville de Clamart a de la chance de pouvoir disposer d'une cuisine centrale. (ce n'est pas offert à toutes les municipalités). L'avantage principal est de pouvoir contrôler, depuis un même site, tout le déroulé de la préparation des repas, dans le respect des normes d'hygiène, sur la base de menus travaillés en amont par un nutritionniste diététicien dédié. Ce système centralisé permet de couvrir, de la même manière, différentes structures qui vont de « crèches » à « maison de retraite ». Les contrôles sanitaires, fréquents sur le site, représentent une exigence, une contrainte permanente qui permet d'assurer un maintien de la qualité de service. Inconvénient : le matériel est onéreux et représente une part budgétaire non négligeable.*

Echanges autour des menus:



Mme Ansart nous précise d'abord que sa mission repose sur 2 contraintes distinctes: répondre à un cahier des charges nutritionnel précis (dicté par le GEMRCN), et parvenir à procurer du plaisir aux enfants.

Il nous est rappelé ce qu'est le **GEMRCN** : un « référentiel », un guide pratique qui concerne la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration collective. Objectif: améliorer la qualité nutritionnelle des repas. Pourquoi? Principalement pour répondre aux problématiques de surpoids de l'enfant, aux questions d'obésité, fléau qui s'attaque désormais à toutes les franges sociales de la population, sans distinction de milieu en particulier. Principe: accompagner les acteurs de la restauration collective dans les choix nutritionnels qu'ils font. Public concerné : toute la restauration collective, de la restauration professionnelle, carcérale, à scolaire.

Rappels sur les objectifs nutritionnels généraux:

- Augmenter la consommation de fruits/légumes et féculents. (Pour rappel, les féculents sont remis au goût du jour car ils présentent, contrairement à ce que l'on peut croire, des qualités nutritionnelles intéressantes et indispensables pour la santé de nos enfants).
- Diminuer les apports lipidiques / rééquilibrer la consommation d'acides gras (essentiels car pour certains d'entre eux, l'organisme ne sait pas synthétiser, et ils doivent être apportés par conséquent par l'alimentation ; ex: Oméga 3.)
- Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés.
- Augmenter les apports en fer.
- Augmenter les apports calciques.

Les entrées:



échange autour d'une question: sont-elles obligatoires, nécessaires ? Réponse : oui, car répondent aux objectifs nutritionnels généraux.(crudités, féculents...) + recommandations faite par le GEMRCN.

Méthode: proposer du choix. (crudités, féculents...)

Objectif: une alimentation équilibrée ; favoriser l'ingestion de fibres, sels minéraux et vitamines.

Astuce préconisée par la Centrale de Clamart: sauce vinaigrette (faite maison !) servie à part ; certains enfants ont en effet l'habitude chez eux, pour des raisons culturelles, diététiques... de consommer des légumes crus ou pour d'autres servis avec des assaisonnements différents de la vinaigrette traditionnelle.

Protéines:



il faut un apport en protéines dans l'alimentation quotidienne de nos enfants. (Un enfant de 6 ans a besoin, par exemple, de 20 g/jour. Cet apport correspond à la consommation de 100 grammes de viande ou poisson par jour.)

Pour information, l'enfant sait gérer seul cet apport protéiné quotidien qui lui est nécessaire.

Les parents peuvent et doivent être rassurés sur ce point.

En réponse à un objectif de santé publique, il est important que, pour chaque enfant, soit mis à sa disposition le midi, une alternative pour couvrir ce besoin. (viande et/ou poisson) Pour rappel, et pour des raisons diverses, certains enfants ne disposent pas de cet apport lors de leur diner. La volonté de la Mairie est de vouloir s'assurer que chaque enfant dispose et bénéficie bien de cet apport au quotidien.

A la question posée : « viande et poisson tous les jours à la carte ! » (exemple de l'école Fleury) réponse est donnée par la spécialiste de la commission: oui, car le double choix incite les enfants à aller plus facilement vers la viande et le poisson. Le nutritionniste a pour charge, de son côté, de veiller à ce que 100 grammes de poisson servi ait les mêmes caractéristiques nutritionnelles que 100 grammes de viande. (équilibre nutritionnel respecté).

Pour rappel, la centrale de Clamart maîtrise complètement ses circuits d'approvisionnement pour la filière viande ou poisson. Exemple : circuits courts avec la coopérative SICABA. Il s'agit de viandes élevées et abattues en France. Pas d'intermédiaire. Soyons donc rassurés !

Enfin, une question relative aux plats préparés : ex : paella, couscous, lasagnes... Pour information, aucun plat de ce type n'arrive en plat préparé. Tout est cuisiné sur place en centrale. La diététicienne veille de son côté à l'équilibre nutritionnel apporté par le plat cuisiné. Soyons donc définitivement rassurés !...

Légumes:



« Le vert fait reculer les enfants !... » Présentés de façon « isolée », les légumes ne retiennent pas l'attention des enfants. Bien au contraire... En revanche, tout change lorsque les légumes sont incorporés (ex : gratin, purée...) Ils deviennent « acceptables » sous cette condition. L'équipe de la Cuisine Centrale l'a bien compris. Les menus sont travaillés en ce sens.

Rôle nutritionnel évident: les légumes sont indispensables pour un bon équilibre alimentaire (apports en fibres en particulier).

La cuisine Centrale travaille donc en permanence sur l'association féculents (objectifs nutritionnels généraux...) / légumes (apports en fibres et calcium)

Produits laitiers:



ils répondent à un besoin en calcium et protéines. La mairie a fait le choix de suivre scrupuleusement la réglementation actuelle. Les recommandations officielles sont de 3 portions par jour. (4 auparavant...) 1 portion correspond à 150 ml lait, 125 g de yaourt, ou 30 g de fromage (les fromages gras, de type « gruyère » sont écartés.)

Objectif à Clamart : laisser le choix à l'enfant. (ex : si l'enfant ne mange pas de fromage, alors il peut s'orienter vers un yaourt nature à la place.)

Dessert :



« sucre ?...sucre !... sucre ??? » Cuisine centrale et nutritionniste suivent les recommandations du GEMRCN (choix de limiter la consommation en sucre pour toutes les raisons médicalement connues.) Mais au-delà de ces préconisations, la ville de Clamart cherche aussi à développer chez l'enfant la notion de « repas plaisir » : exemples : fins de repas peuvent s'achever sur une note de chocolat qui vient se poser sur un éclair, sur une mousse. Ou pourquoi pas une île flottante...un smoothie.... ?... produits industriels, et donc :

... tout ceci régulièrement ... mais pas trop souvent !

Les fruits: le problème du fruit ?...c'est la peau ! 1 frein chez chaque enfant. « Je croque, je laisse... » Donc gaspillage. 2 suggestions apportées: salades de fruits frais ? Trop compliqué car les fruits n'ont pas tous, au même moment, la même maturité (compliqué donc à mettre en œuvre...) La compote ? Piste intéressante pour la préparation des fruits «un peu passés». Les fruits sont bons pour leurs fibres (Pour rappel, le verre de jus d'orange apporte des vitamines,....mais pas de fibres...)

Le gras ?



Les recommandations officielles sont suivies là aussi limitation incontournable des acides gras saturés, mais oméga 3 à favoriser (ex : poisson...) Il faut du « bon gras » pour, en particulier faciliter le développement des connexions cellulaires.

Pour information, la cuisine centrale travaille ses plats à partir de «rissoline» : mélange d'huile d'olive et de colza : associer acides gras mono insaturés et acides gras poly insaturés. Ce mélange est utilisé dans la base de la sauce vinaigrette faite maison.

Enfin, les recommandations officielles de février 2017:



Fruits et légumes: 5 portions de 100 g/jour. Limiter les jus de fruits à 1 verre/jour sur base de fruits frais. Limiter les sodas. Les fruits secs à intégrer dans le quotidien des enfants.

Les légumineuses (lentilles, pois chiches...) Apparition...

Produits céréaliers (complets) : à chaque repas...

Produits laitiers : on diminue... On passe de 4 à 3 portions par jour...

Viandes: limitation des viandes rouges et de la charcuterie... Préférer : la volaille, le poisson et les fruits de mer.

Limiter sel et produits sucrés.

Limiter les apports en matière grasse.