

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Septembre

2024



Bonne rentrée des classes !



LE MOT DU NUTRITIONNISTE

Comment rassasier les enfants en gardant des repas équilibrés à la cantine?

1/2

Alors que la lutte contre le gaspillage alimentaire a été décrétée grande cause nationale, il n'est pourtant pas question de faire des économies sur le dos des rationnaires!

Essayons d'y voir plus clair:

En premier lieu avec, les aliments sources de protéines, c'est-à-dire globalement, la viande, le poisson et les œufs.

Depuis plusieurs années, un consensus scientifique alerte sur le fait que des apports de protéines trop élevés dans la petite enfance ont des effets délétères à moyen et même probablement à long terme: excès de poids, hypertension artérielle, maladies inflammatoires chroniques...

Pour ces raisons, il existe les apports nutritionnels conseillés (ANC) en source de protéines. Ils sont exprimés en grammes par kilo de poids et par jour. L'ANSES (l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation), recommande en effet un apport nutritionnel conseillé (ANC) pour les enfants de 3 à 10 ans précis. Ainsi, cet apport quotidien en protéines doit être de 0.8 à 0.9g par kilo, soit 12 à 13.5g par jour pour un enfant de 15 kilos. De ce fait, la quantité totale de protéines pures nécessaires augmente avec le poids de l'enfant. Ces recommandations peuvent donc être globalement respectées dans les portions servies par le restaurant scolaire.

Tout cela est bien intéressant mais alors comment faire la différence entre chaque enfant?

En effet, même s'il existe des apports recommandés en kcal en fonction des âges, chaque enfant est différent. Il aura donc des besoins qui lui seront propres. Alors comment faire pour adapter les repas d'une cantine à ces différences?

La réponse est à chercher dans la famille d'à côté: les glucides!

En effet, alors que le gestionnaire de l'établissement va essayer de respecter, comme nous l'avons vu, l'apport en protéines (viande, poisson, œufs), celui des féculents, du pain, des légumes et des fruits va permettre d'adapter ses repas à la particularité de chaque enfant. Ainsi celui qui aura encore faim, pourra demander une seconde portion de légumes, de féculents, de fruits, voire même de pain. On peut même considérer que cette famille d'aliment est en quantité illimitée!

Sous réserve, bien sûr, que les enfants aient mangé ou au moins goûté les autres constituants du repas et que le restaurant dispose encore de ce fameux rabiote!

LE SAVIEZ-VOUS? Les besoins conseillés pour un enfant de 10 ans sont de l'ordre d'un peu moins de 1g de protéines par kilo de poids. C'est-à-dire par exemple que s'il pèse 38 kg pour 152 cm, il aura besoin globalement de 30g de protéines/jour. Pour information, un steak haché de 100g amènera à lui seul 25g de ces fameuses protéines! Un steak haché de 100g est la portion pour un adulte. Pour les enfants, il existe des portions de 60g.