

“Je préfère manger à la cantine avec mes copains et mes copines”



En France un enfant sur deux mange à la cantine et plus de 60 % des élèves du primaire la fréquentent. Lieu incontournable dans une scolarité, parfois lié à de mauvais souvenirs culinaires ou à de superbes moments de rigolades avec les camarades de classe.

En cette période de confinement, à la maison, c'est tous les jours, le même environnement, pas de copains, pas de dames de cantine, pas de sonneries pour signaler que les cours reprennent. Les parents sont en première ligne pour assumer l'ensemble des repas. On critique beaucoup la cantine. Pour certains, parce qu'on y mange des trucs bizarres, pour d'autres, parce qu'on est pressé par les surveillants, mais les parents reconnaissent quant à eux qu'ils sont rassurés de savoir que leurs écoliers y prennent un repas complet, que ce re-

pas est équilibré, varié et ils disent même souvent qu'ils sont étonnés que leurs enfants acceptent de manger ce qu'ils refusent à la maison !

Durant cette période de confinement, c'est tous les jours, les vacances au moment de passer à table !

Alors, on vous propose de vous mettre en condition d'une journée scolaire, pour qu'ensemble parents et enfants, fassent du déjeuner un temps savoureux et éducatif.

## FAIRE LE MENU ENSEMBLE

Au début de chaque semaine, préparer les **menus du midi** et **discuter des options**. Pensez aux crudités de saison pour débiter les repas : carottes, radis, salade verte, bouquets de chou-fleur. On vous encourage à faire travailler les maraîchers locaux en optant pour des fruits et légumes frais de saison, de Région si possible. Prendre le temps d'expliquer à vos enfants, la meilleure façon de **composer un repas équilibré**, afin qu'ils soient en forme.

Vous pouvez trouver un calendrier des légumes de saison sur le site :

<https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/calendrier-fruits-legumes>



## PARLER DES ALIMENTS

Le fait de discuter régulièrement des choix alimentaires avec les enfants permet de **mettre l'accent sur l'importance de leurs variétés et de leurs qualités singulières**. Aidez-les à surmonter leurs craintes en les encourageant à **essayer de nouveaux aliments au quotidien**. Faites-les participer à la préparation des plats, belle occasion de goûter les aliments et de faire de petites expériences sensorielles ; expliquer le croquant, l'odeur, le goût particulier... Et comme à la cantine, on goûte de tout, même en petite quantité

Vous pouvez trouver des idées sur les sites :

<https://www.pommesetsens.org/les-ateliers/>

<https://www.institutdugout.fr/gouts-en-famille/>



## JOUER LA CARTE DU COMPROMIS

Même l'enfant le plus difficile aime généralement quelques légumes crus ou cuits, comme des bâtonnets de carottes, de la purée de légumes, ou des tranches de pommes. Et puis, s'il a des aliments fétiches, pourquoi, ne pas essayer de les préparer « maison » : la pizza, les lasagnes, les escalopes panées, le hachis Parmentier.

Vous pouvez trouver idées de recettes à base de légumes et de fruits sur le site :

<https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/livres-de-recettes>



## RÉDUIRE LE GASPILLAGE

Une fois le menu prêt, il faut être vigilant sur les quantités achetées.

Vous pouvez trouver des repères pour bien évaluer les portions adaptées sur le site :

<https://www.mangerbouger.fr/PNNS/guides-et-documents>

Ainsi, les enfants apprendront à intégrer cette notion de quantité spécifique à chacun en fonction de son âge et de son activité physique. C'est aussi l'occasion, d'une mise en pratique ludique des mathématiques. Chercher des idées pour éviter de gaspiller, en étant créatif et en inventant ensemble, des compositions d'assiettes sorte de « mezzés » ou d'« assiettes anglaises », des salades composées, des potages, des Parmentiers variés, du pain perdu, il y a plein de façons d'accommoder nos restes pour ne pas jeter.

## GARDER LE RYTHME



Pour bien débuter la journée, rien de mieux qu'un petit déjeuner qui donne envie. Certains enfants aiment retrouver la même proposition d'aliments, tandis que d'autres seront davantage stimulés s'il est varié

et pimenté de quelques nouveautés. Mais, on a bien compris que l'important, c'est de garder le rythme. Du lundi au vendredi, vos écoliers se lèvent de bon matin, petit-déjeuner, se préparent, ils sont alors en bonne condition pour débuter une matinée où vous aurez organisé un temps de travail scolaire.

Pour les repas, gardez une certaine structure en proposant comme à la cantine une entrée, un plat,

un produit laitier et un fruit, cette diversité permet de mettre en bonne place les aliments importants pour votre enfant.

Au goûter, pensez aux fruits, sous forme de salade de fruits ou de fruit mixé ; on aime bien le yaourt nature au lait entier avec une cuillère de confiture, de miel ou de sucre et puis des petites crêpes maison qu'on aura fabriquées ensemble.

Petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner, gardez ce rythme !! Les repas ponctuent la journée de la famille, donne un cadre aux différentes activités et puis limitent les grignotages incontrôlés.

## ET POUR CONCLURE

Comme à la cantine, laissons nos enfants s'exprimer sur le repas, donner un avis sur sa composition, sa préparation et puis prenez vos repas autant que possible tous ensemble pour en faire un moment de partage. On constate vite qu'il n'est pas simple de satisfaire de la même façon tous les mangeurs de la famille. Le goût pour tel aliment, tel plat, varie selon les personnes, c'est un peu comme pour les cours de français, de maths, ou d'anglais ; apprécier un aliment cela nécessite un temps d'apprentissage. D'abord, on le goûte, on le découvre, on surmonte ses craintes, puis on commence à l'apprécier, on a envie d'y revenir et puis on ose dire qu'on se régale, car cet aliment-là, il a enfin une histoire et il nous parle, on le connaît, il a fait son entrée officielle à la maison, il est reconnu bon. Ce cheminement peut être facile et spontané pour certains et plus compliqué pour d'autres.

Dans tous les cas, éveillons la curiosité de nos enfants en leur faisant découvrir une grande variété d'aliments qu'ils auront avec vous, préparés, cuisinés, savourés.

**Rappel de prudence : Prévoir les menus à l'avance pour faciliter les achats mais aussi limiter les sorties.**

## La boîte aux bonnes idées



### DES IDÉES DE MENUS PUISÉES SUR LES SITES DE 5 COMMUNES.

On conseille aux parents de s'inspirer des menus des cantines de leurs enfants, car la plupart des collectivités ont mis en ligne leurs menus. On y puisera des idées pour composer des repas variés, équilibrés, constitués d'aliments de saison. Voici notre petite sélection du jour :

- <https://metropole.nantes.fr/menus-cantine?filter=1>
- <https://www.cde10.fr/menus-de-la-caisse-des-ecoles-du-10e/>
- <https://www.angouleme.fr/restauration-scolaire/>
- <http://www.mouans-sartoux.net/direction-de-l-enfance/restauration-scolaire/category/27-restauration-scolaire>
- <https://www.espace-citoyens.net/agglo-saintes/espace-citoyens/Activites/IndexInfosPratiquesPubliques#>

### DES IDÉES DE RECETTES À FABRIQUER ENSEMBLE

- [https://youtu.be/BNI\\_WkK6DDg](https://youtu.be/BNI_WkK6DDg)