



# NEWSLETTER DE LA SSN

La Newsletter de la SSN propose périodiquement des informations nutritionnelles pour les écoles et un regard sur l'actualité en matière d'éducation alimentaire (matériel pédagogique, projets, manifestations ou liens). Les informations publiées dans cette newsletter peuvent être utilisées librement à condition d'en mentionner la source.

## Contenu **No. 5/07**

### Sujet prioritaire

**p. 2** Le restaurant scolaire: un partenaire de la promotion de la santé?

### Divers

**p. 5** La SSN au service des écoles : évaluation des besoins

**p. 6** La semaine du goût 2007

**p. 7** Livre de cuisine «Tendance fruits et légumes»

**p. 8** Impressum

[CALENDRIER DES MANIFESTATIONS](#)

[ARCHIVES](#)

[CONTACT](#)

[LIENS](#)

[IMPRESSUM](#)



## Le restaurant scolaire: un partenaire de la promotion de la santé?

Laurence Margot, diététicienne diplômée, responsable du projet Fourchette verte Vaud

Des actions de promotion de l'alimentation équilibrée sont fréquemment mises en place dans le cadre scolaire : savoir à quoi servent les aliments, comment composer son petit déjeuner pour être en forme tout le matin, quel pique-nique prendre à midi. Si l'école amène facilement des messages théoriques, l'acquisition d'habitudes alimentaires pendant l'enfance passe surtout par l'expérience pratique. Ainsi, le restaurant scolaire est un partenaire à impliquer dans toute démarche de promotion de l'alimentation équilibrée.

La cohérence des messages donnés à l'école assure d'ailleurs la crédibilité de celle-ci. Dès lors, comment expliquer que le restaurant scolaire ne soit pas un modèle d'alimentation spécifique aux enfants ?

### Attentes des clients du restaurant scolaire

Concilier les attentes et les priorités de toutes les personnes concernées par le restaurant scolaire n'est pas une tâche facile. D'un côté, nous avons le cuisinier qui se trouve souvent confronté au choix de préparer des menus plaisants aux enfants tout en respectant le budget imparti. De l'autre, nous avons les élèves qui cherchent un lieu convivial, calme où ils pourront manger tranquillement avec leurs copains. Les parents, quant à eux, attendent de la cantine qu'elle offre une nourriture saine, plaisante au palais, variée, avec un encadrement et un prix acceptable. Enfin, les enseignants, le personnel éducatif et les professionnels de la santé souhaitent que le restaurant scolaire soit un lieu apprécié des enfants, servant une nourriture adéquate et relayant les messages de promotion de la santé.

### Et dans la pratique...

L'analyse des menus des restaurants scolaires montre que pour un coût identique les offres alimentaires peuvent être très différentes selon les priorités des restaurateurs.

Certains cuisiniers font le choix de planifier des menus uniquement sur le critère des préférences des enfants, avec beaucoup de fritures, de glaces et de pâtisseries. D'autres misent sur un éventail plus large de préparations en vue de développer les goûts des jeunes clients ; ils ont aussi conscience de leur rôle dans le maintien de la santé des écoliers.

### Critères de qualité nutritionnelle d'un repas servi en restauration scolaire.

Le label Fourchette Verte Junior (voir encadré), seule référence actuellement en Suisse en matière de restauration scolaire, fixe des critères de qualité pour des menus sains en restauration scolaire (4 à 15 ans). Selon ce label, un menu équilibré contient :

- Un ou deux aliments riches en fibres et en éléments protecteurs (antioxydants et vitamine C) à choix : légumes crus en salade, légumes cuits, fruits cuits ou crus, jus de fruits ou de légumes. Au moins un de ces aliments doit être servi cru.

Quantité variant avec l'âge : 100 à 150 g

- Un aliment énergétique riche en glucides-amidon (féculent) : à choix : pommes de terre, pâtes, riz, maïs, semoule de blé, pâte à pizza, lentilles, pois chiches, autres céréales ou légumineuses... ET pain, en favorisant céréales et pain complets.

Quantité minimale variant avec l'âge : 120 à 220 g



- Un aliment constructeur et réparateur riche en protéines : à choix : viande, volaille, poisson, crustacés, oeufs, tofu, fromage, légumineuses... Les poissons figurent au menu au minimum 1 fois par quinzaine.  
Quantités variant avec l'âge : 40 à 80g de viande, ou 1 à 2 oeufs, ou 50 à 120 g de Tofu ou 25 à 50 g de fromage.
- Pour l'apport en calcium, au moins un menu sur deux contient un produit laitier, à choix : fromage à la place de la viande ou râpé en supplément, dans les recettes (lait, fromage), yogourt, entremets, fromage blanc, séré, etc...
- Des matières grasses variées, en quantités limitées et de bonne qualité nutritionnelle.  
Quantité variant avec l'âge : de 10 à 20 g
- Mets gras : fritures, pommes rissolées, charcuteries (saucisses de veau, aux choux, saucisson, pâtés, lard...), mets panés, sauces à la crème, préparations à la mayonnaise, gratins à la crème, pâtes à gâteau (feuilletée, brisée, sablée) pâtisseries sèches et à la crème, viennoiseries, crèmes glacées, chocolat, biscuits salés ou sucrés ne doivent pas être proposés plus d'1 fois par semaine.
- Un dessert : le plus souvent un fruit cru ou cuit ou un dessert lacté.  
Quantités variant avec l'âge : 100 à 150 g de fruit ou 125 à 150 g de dessert lacté.
- Pour une deuxième assiette, servir des légumes et des féculents.
- La boisson de table est l'eau.

#### L'alimentation à l'école, plus largement

A l'heure où l'obésité infantile devient non plus un problème individuel, mais une question de société, les enseignants se doivent d'y réfléchir. La loi scolaire précise que l'école doit « seconder les parents dans leurs tâches éducatives ». Elle doit susciter l'intérêt et éveiller la conscience des élèves à leurs besoins physiologiques et alimentaires, ainsi qu'à leur responsabilité face aux divers comportements à risques afin de permettre à chacun de se développer.

Ainsi, d'autres actions peuvent être envisagées à l'école dans le but de présenter positivement l'alimentation et non comme une liste d'interdits : réflexion sur le contenu des distributeurs du site scolaire, récréations vendues (quel contenu, qui le fait et pour quel bénéfice), mise à disposition d'un lieu convivial où pique-niquer si l'établissement scolaire ne dispose pas de restaurant, repas des camps scolaires ou ravitaillements lors des joutes sportives. Ces réflexions peuvent également être élargies à l'activité physique : valoriser les approches ludiques et sociales de la pratique sportive afin d'augmenter l'activité des enfants dans leur vie quotidienne et réduire ainsi les heures passées devant l'ordinateur et la télévision.

Favoriser chez l'enfant l'acquisition d'habitudes de vie saines est une démarche qui appartient aux familles, mais où les politiques, les enseignants, les directions d'école, les équipes de santé, les restaurateurs ont aussi une responsabilité.

Laurence Margot, diététicienne diplômée, responsable du projet Fourchette verte Vaud

#### Encarté





### Qu'est-ce que la Fourchette verte Junior ?

Depuis septembre 2002, la Fourchette verte Junior (FV Junior) met en valeur les restaurants pour enfants de 4 à 15 ans, répondant à 2 critères :

- Un menu ou une assiette sain et équilibré.
- Un environnement respecté (hygiène, tri des déchets)

Le but de la Fourchette verte Junior est de réduire les facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires, du cancer et l'obésité.

Actuellement, tous les cantons latins propose la Fourchette verte Junior. Chaque canton a sa propre association, celles-ci font partie de la Fédération Fourchette verte suisse.

Au 30 juin 2007, 375 restaurants avaient reçu le label Fourchette verte Junior (70 à Genève, 84 dans le canton de Vaud, 172 au Tessin, 17 à Neuchâtel, 5 à Fribourg, 23 en Valais et 4 dans le Jura/Jura bernois).

Le projet Fourchette verte est le fruit d'un partenariat entre Fourchette verte suisse, les Fourchettes vertes cantonales, la Fédération romande des consommateurs, des représentants des différents services cantonaux de la santé publique et selon les cantons, des services de santé scolaires. Ce projet est soutenu par Promotion Santé Suisse.

Plus d'infos : [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)



## La SSN au service des écoles : évaluation des besoins

La SSN a organisé en juin, en collaboration avec l'Université de Berne, une enquête en ligne auprès du corps enseignant et des directions scolaires. 800 personnes y ont participé. Il s'agissait d'évaluer les offres et les services de la SSN spécialement destinés aux écoles et de connaître les autres aides que les écoles souhaitaient en vue de traiter le thème de la nutrition dans l'enseignement et dans des projets. Les participants qui connaissaient la SSN avant l'enquête estiment que les offres de la SSN sont utiles ou très utiles. De nombreuses personnes interrogées ont cependant signalé que les offres sont encore trop peu connues des écoles et qu'il serait judicieux que la SSN se fasse davantage connaître. Il apparaît clairement que l'on souhaite également des propositions pour l'enseignement et des idées pour une collaboration fructueuse avec les parents. La SSN souhaiterait s'appuyer sur ces résultats pour encore mieux adapter aux besoins ses projets destinés aux écoles.



## La semaine du goût 2007

La 7ème édition de la semaine du Goût en Suisse aura lieu du 13 au 23 septembre 2007. Née en l'an 2000, elle s'est étendue, passant de 140 événements en Suisse romande à plus de 1000 dans toute la Suisse.

Les organisateurs d'événements sont des restaurateurs qui offrent des plats ou des menus du goût ou des menus enfants, mais aussi des producteurs, associations, offices du tourisme, entreprises privées ou particuliers. Les événements offrent un choix varié pour les petits et les grands; leçon de goût, visites-dégustations, soirées à thème, conférences, etc.

Le premier jeudi est également la journée du goût dans les écoles. Après les cantons de Vaud, Valais, Genève et du Tessin, c'est au tour du canton du Jura d'organiser l'inauguration de la journée du Goût dans les écoles.

Sensibiliser les jeunes au plaisir du goût et à l'importance d'une alimentation équilibrée est un objectif principal de la Semaine du Goût. 30% des événements ont lieu dans les écoles.

Les enseignants peuvent trouver sur le site [www.gout.ch](http://www.gout.ch) la liste des activités organisées dans leur région (rubrique « Evenements 2007 », page « public »). Ils ont également la possibilité de télécharger divers dossiers pédagogiques sur le goût, notamment les fiches de dégustation réalisées par la Haute école valaisanne (rubrique « école »).



## Livre de cuisine «Tendance fruits et légumes», des recettes faciles et saines

Né de la collaboration entre le programme 5 par jour et de futurs diététiciens et diététiciennes de l'Ecole de diététique de Berne, ce livre de cuisine original se veut une source d'inspiration pour les jeunes qui débutent en cuisine et qui apprécient les petits plats simples, savoureux et équilibrés.

Des élèves ont élaborés des recettes variées qui répondent aux règles de base d'une nutrition équilibrée et qui détaillent les portions de légumes et de fruits de chaque préparation. Entrées, plats principaux et desserts sont classés par saison afin de faciliter l'achat de produits frais et l'intégration de fruits et de légumes dans l'alimentation quotidienne. Les délicieuses recettes présentées dans ce livre richement illustré montrent combien il est facile d'intégrer des légumes et des fruits dans l'alimentation de tous les jours. Ces recettes sont simple à réaliser et inspirent des créations personnelles. Se nourrir sainement devient véritablement un plaisir culinaire.

Des petits plats variés et délicieux par saison

Salade printanière, pizza aux asperges et fraises poivrées... Les recettes de printemps font la part belle aux légumes tendres et aux fraises bien mûres. Conçues pour deux personnes, elles donnent des explications claires et des conseils pour combiner entrées, plats principaux et desserts. L'été, des salades fraîches et colorées constituent des repas complets froids appréciés lors des grandes chaleurs. A l'automne, des plats revigorants, tels une soupe de potiron aux châtaignes, une polenta aux légumes ou une compote aux figues et aux pommes, préparent à affronter les premières gelées. L'hiver, une limonade chaude aux épices, une choucroute de saumon et des oranges bichonnées réconfortent après une journée passée dans la neige. Les produits sélectionnés pour les recettes se trouvent aisément dans le commerce et sur les marchés. A vous de les essayer...

«Tendance fruits et légumes» se termine par la présentation de quelques partenaire et titulaires de licence de la campagne 5 par jour.

Tendance fruits et légumes, une initiative de 5 par jour, Fona Verlag, Lenzburg, 2007,  
125 pages. ISBN 978-3-03780-528-2.  
Fr. 23.- (port frais en sus)

Commande:

SNN

Case postale 361

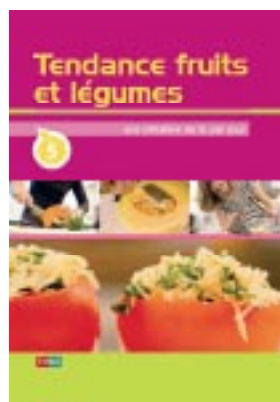
3052 Zollikofen

tél 031 919 13 06

fax 031 919 13 14

e-mail: [shop@sge-ssn.ch](mailto:shop@sge-ssn.ch)

internet: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)





## Impressum

© 2007 Société Suisse de Nutrition

Toutes les informations publiées dans la newsletter de la SSN peuvent être utilisées librement, à condition d'en mentionner la source.

### Editeur / Responsabilité scientifique

Société Suisse de Nutrition

### Auteur

Laurence Margot, Marion Wäfler, Angelika Welter

### Rédaction

Muriel Jaquet

### Contact\*

[newsletter@sge-ssn.ch](mailto:newsletter@sge-ssn.ch)

\*Si vous ne souhaitez plus recevoir cette newsletter, veuillez envoyer un message à cette adresse avec comme objet « annulation ».



### Soutenu par : Éducation+santé, réseau suisse

Un projet commun de l'Office fédéral de la santé publique et de la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction

[www.educationetsante.ch](http://www.educationetsante.ch)