



## ■ Cantines : menu à 4 composantes, la fin d'un dogme

**Entrée ou dessert ? Si le menu à 4 composantes gagne du terrain dans les cantines scolaires françaises, il est déjà appliqué depuis le 7 janvier dans les assiettes des petits élèves voreppins. Avec succès !**

Saviez-vous que les enfants de 6 à 11 ans fonctionnent par mimétisme sur leurs parents ? Pourtant, il est rare de voir 5 composantes (entrée, plat principal, accompagnement, produit laitier, dessert) proposés lors des repas pris en famille.

Des études ont d'ailleurs démontré que nos petits chérubins consommaient plus facilement 80-85% d'un repas à 4 composantes, contre 65-70% avec les 5 éléments.



Autre facteur à prendre en compte : l'équilibre alimentaire ne se calcule pas sur un seul repas, mais sur une journée, ou, pour les menus scolaires, sur la semaine complète.

« En application de ces deux paramètres, les menus des cantines de Voreppe sont élaborés avec l'aide d'une diététicienne afin de couvrir les besoins nutritionnels des enfants. Les repas proposés répondent donc aux recommandations du GEMRCN\* et de l'ANSES\*\* en termes de fréquence de présentation des produits, de variété, et de qualité. Et avec 20% de produits BIO par repas, Voreppe devance déjà les obligations de la loi EGALIM votée en octobre dernier » précise Jérôme Body, responsable du Pôle diététique chez SHCB, fournisseur des repas pour les restaurants scolaires de Voreppe.

Ces changements suivent l'évolution des habitudes alimentaires et le temps consacré aux repas. Aujourd'hui, la réflexion ne s'appuie plus sur le dogme des 5 composantes mais porte sur les apports nutritionnels. Une étude

d'un groupe de recherches montre d'ailleurs que la capacité maximale d'ingestion pour un enfant entre 6 et 11 ans est d'environ 300-350 grammes par repas, ce qu'apporte largement un repas à 4 composantes.



*Des barquettes compostables, sans plastique*

Équilibre, qualité, quantité et plaisir sont donc bien présents dans les assiettes des enfants dans les cantines de Voreppe.

\* Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutritionnels

\*\* Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

### En bref

#### Venez construire Monsieur Carnaval 2019

Le défilé du Carnaval 2019 aura lieu **samedi 9 mars**. C'est donc le moment de construire Monsieur Carnaval, sur le thème de la Nature, choisi par les enfants du centre de loisirs et de la ludothèque.

Le planning des ateliers, qui se dérouleront pendant les vacances d'hiver à la MJC et à l'Espace Rosa Parks, sera diffusé dans les lieux publics et à la MJC et publié sur [www.voreppe.fr](http://www.voreppe.fr) et sur le compte Twitter de la Ville @voreppe.

Pour participer à ce projet contactez l'espace Rosa Parks au 04 76 50 61 25

#### La Ville recherche des bénévoles accompagnement à la scolarité

Le service de l'accompagnement à la scolarité recherche quelques bénévoles pour aider des élèves en difficultés en classes élémentaires. Renseignements : mairie de Voreppe, pôle Animation de la Vie Locale. Tel : 04 76 50 47 63 ou par mail à : [vie-locale@ville-voreppe.fr](mailto:vie-locale@ville-voreppe.fr)