



Association Française
des Diététiciens Nutritionnistes

Ma Cantine "déconfinée"



Se poser les bonnes questions
Choisir les meilleures options

pour servir des repas sains et adaptés

AGORES
L'intelligence collective de la restauration territoriale

Le retour échelonné à l'école des enfants du Primaire (puis des collèges et des lycées professionnels) est programmé, à partir du 12 mai.
Ce document aborde les questions relatives aux menus et à l'organisation de la restauration scolaire et les options possibles pour y répondre.

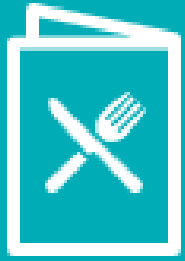


Quels menus ?

1. COMMENT REPENSER OU ADAPTER LE PLAN ALIMENTAIRE DES PREMIÈRES SEMAINES ?

De façon à construire les premières semaines de menus avec les produits et les moyens disponibles.

Il est nécessaire de prendre en considération :



- Le **nombre de composantes par repas** : pour cette période de reprise d'activité, il peut être plus facile pour des raisons techniques d'opter pour 4 voire 3 éléments (dans le cas d'un plat, chaud ou froid, complet). On veille toutefois à **maintenir l'équilibre alimentaire**, en se référant aux recommandations nutritionnelles en vigueur,
- Les produits en **réserve**, leurs dates limites de consommation,
- L'utilisation prioritaire et la cuisson obligatoire des produits congelés avant le confinement (*),
- Les **possibilités de commande** chez les **fournisseurs habituels** (prendre connaissance des éventuelles ruptures de stocks en début de reprise),
- Les **possibilités de commande** de produits bruts chez des **fournisseurs locaux** et leur capacité à livrer,
- La **mise en place des plateformes pour favoriser les liens entre la restauration collective et les producteurs**,
- Les fréquences de livraisons actualisées et la capacité de stockage (froid positif/froid négatif/épicerie) sur place.

2. CONSERVER UN MENU À CHOIX OU PRÉFÉRER LE MENU UNIQUE ?

Afin de mieux répondre :

- Aux conditions de travail (distanciation des postes),
- À la taille réduite des équipes en cuisine (travail par équipe et/ou en décalages horaires),
- À la nécessité de simplifier la production,

Le menu unique est une bonne option.

Si la structure le permet, on pourra conserver un choix sur des produits nécessitant peu de préparation et sans contrainte supplémentaire de service :

- Entrées (exemple : choix entre 2 légumes en vinaigrette),
- Fromages,
- Laitages (types ou parfums),
- Desserts (fruits différents / compotes variées / desserts lactés individuels variés).



Sous réserve du respect des règles sanitaires, les surplus de production (ou d'achat) pourront permettre un choix supplémentaire.

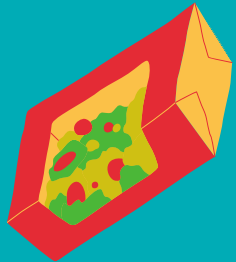


Un accès au choix non maîtrisé pourra générer du gaspillage alimentaire.

3. QUELS PRODUITS PRIVILÉGIER ?

Il est nécessaire de **procéder à un inventaire complet des réserves** (froid positif, froid négatif, épicerie) avant de commencer à rédiger les menus.

Si on veut réduire le temps de préparation et les manipulations (en cuisine et lors du service), on peut s'orienter vers :



- Les produits qui ont été congelés (procédure exceptionnellement autorisée en raison du contexte) devront être cuits et servis en priorité,
- Les produits acquis avant le confinement (stocks en fromages AOP, viandes et volailles françaises congelés) seront également à intégrer aux menus en fonction de leur DLC ou DDM (**),
- Les produits facilement **portionnables** ou présentés (voire emballés) individuellement permettent de **mieux ajuster les quantités à servir en fonction des effectifs**,
- D'une manière générale, les produits bruts appertisés, surgelés, en 4ème (ou 5ème) gamme sont variés, leur utilisation permet d'adapter les quantités produites en fonction des effectifs, tout en limitant le gaspillage. Leur disponibilité auprès des fournisseurs nationaux peut cependant être affectée lors de la reprise de l'activité, c'est une opportunité de recourir aux producteurs locaux,
- On pourra privilégier la fin de semaine pour avoir recours aux produits portionnés .

4. QUELLES RECETTES PROPOSER ?

Si on veut réduire le temps de préparation et les manipulations (en cuisine et lors du service), on peut s'orienter vers :

- Des **plats complets** (qui associent viande/poisson/œufs/légumineuses avec leur garniture de légumes et/ou de féculents),
- Des **recettes** de plats servis froids ou chauds, **connues des enfants**, pour limiter le gaspillage,



Le projet éducatif autour de l'éveil au goût est, circonstance oblige, moins ambitieux.

Mais c'est pour mieux être réactivé lorsque la cantine retrouvera son cours normal!



Les premiers jours de la reprise, envisager des portions individuelles pour faciliter la gestion et limiter le gaspillage.

5. QUELLE PLACE POUR LES PRODUITS FRAIS ET DE SAISON ?

Mêmes s'ils sont moins faciles à obtenir, on s'organise pour **inclure les produits frais et de saison**.

De nombreux producteurs locaux disposent d'une grande quantité de produits à écouler (la restauration commerciale étant à l'arrêt). Il est important de leur venir en aide .
Les aspects logistiques représentent souvent un frein qu'il faut aborder en concertation avec les collectivités du territoire



(*) Instruction technique DGAL/SDSSA/2020-263 27/04/2020

(**) DLC : Date Limite de Consommation // DDM : date de Durabilité Minimum

Quelle organisation ?



1. SANDWICH, PANIER-REPAS, REPAS CHAUD, REPAS FROID ?

Le sandwich

Envisagée pour les premiers jours de reprise de la restauration scolaire, **cette option ne peut pas durer**.

Elle **représente un risque sanitaire évident** et s'avère également « anti-éducative » quant à l'acquisition des gestes barrières par les enfants (main à la bouche, au visage).

Elle est difficilement compatible avec les objectifs d'équilibre et de variété. Par ailleurs, les plus petits peuvent avoir des difficultés à consommer ce type de produit.

Le panier-repas apporté par les enfants

Il pose de nombreuses questions sanitaires et organisationnelles :

- Comment **être sûr du respect de la chaîne du froid** ?
- Comment **stocker et identifier les paniers-repas** apportés par les enfants jusqu'au déjeuner ?
- Comment **gérer** les repas des enfants présentant des **allergies alimentaires** ?
- Comment **s'assurer que les besoins des enfants** sont **bien couverts**, et de la **même façon pour tous** (cela occasionne une réelle injustice sociale) ?

Repas chaud, repas froid

Qu'ils soient chauds ou froids, ils peuvent être alternés selon les besoins et les effectifs. C'est seulement avec ce choix que les repas peuvent :

- Être **variés**,
- Être **adaptés au plus grand nombre**,
- **Respecter**, autant que possible, les **recommandations nutritionnelles en vigueur** (fréquences de service, grammages...).



Cette dernière solution est la seule qui garantit à la fois, la structure, la composition et un temps acceptable de consommation.

2. OÙ SERVIR LES REPAS ?

La **salle de restauration reste l'endroit le mieux adapté au service du repas**. Elle nécessite, malgré tout un aménagement et il est nécessaire de se poser les questions suivantes :

- **Dans l'espace** : la capacité d'accueil est divisée au moins par 2 (installation des enfants une place sur 2 et sans face à face : supprimer une chaise sur deux ou marquer les places à occuper, éloigner les tables des groupes différents). Le marquage au sol permet aux enfants de respecter la distance de sécurité d'un mètre entre chacun et le sens de circulation.
- **Dans le temps** : accueil échelonné des groupes de convives (avec le ou les adulte(s) référent(s)).

Si l'espace de restauration est insuffisant ou inexistant, les salles de classe, les espaces de jeux, les salles de motricité, les classes inoccupées peuvent être réquisitionnés pour la restauration (dans la mesure où le matériel nécessaire-tables et chaises-est disponible sur place). Ne pas hésiter, si besoin, à demander un allongement de la pause méridienne. Si plusieurs lieux de prise de repas existent, s'assurer d'avoir suffisamment de personnel pour faire les services dans ces différents lieux en un temps acceptable.



Tous ces lieux réquisitionnés, pour devenir des espaces de restauration, doivent répondre aux règles d'hygiène et de gestion des déchets

3. COMMENT SERVIR LES REPAS ?

Le service est grandement facilité et plus rapide avec un menu unique et un nombre de composantes limité (voir "quels menus ?").

Pour le **service en self** : le personnel prépare les plateaux (couverts, verre...) puis les complète selon le choix des enfants, au moment de leur passage.

Pour le **service à table**, et avant l'arrivée des enfants :

- Servir l'entrée directement dans les assiettes,
- Déposer les éléments périphériques (pain, fromage, dessert) à table et au fil du service pour éviter le gaspillage,
- **L'eau est servie par les adultes** (voir comment servir l'eau ?).

Dans toutes les situations

- Le service est réalisé par un agent équipé d'éléments de protection,
- Un temps minimum est respecté pour la consommation du repas (20 à 25 minutes sont recommandées (***)).
- Le débarrasage est simplifié et encadré par les adultes référents afin de respecter les gestes barrières et distances de sécurité,
- Un nettoyage et une désinfection des tables, des dossiers de chaises, des rampes de self, des robinets et poignées de portes sont nécessaires entre chaque service,
- Une aération de l'espace est, elle aussi, indispensable (15 min avant et après le nettoyage, ainsi qu'entre l'accueil de chaque groupe).



4. COMMENT APPORTER DE L'AIDE AUX PLUS JEUNES À TABLE ?

Pour les plus petits, cette aide est nécessaire à la bonne consommation du repas.

La compréhension et le respect des gestes barrières, de la distanciation sont difficiles pour les petits.

Là où c'est possible, il est donc proposé d'organiser l'adaptation des repas des maternelles et CP en amont (dès la conception du menu) pour permettre une relative autonomie :

- Proposer des **aliments qui se consomment facilement** (sans épluchage compliqué, ni déballage difficile),
- Pour les viandes : préférer les **émincés** ou prévoir de les détailler en petits morceaux avant le service,
- Pour les fruits frais : prévoir un **épluchage** et une **découpe en amont du service**, les mesures d'hygiène doivent être respectées. **A défaut** opter, pour les desserts de fruits cuits sans sucre ajouté.



5. COMMENT ORGANISER L'ACCÈS À L'EAU ?

Pour des raisons d'hygiène, il n'est plus possible de laisser les enfants se servir de l'eau dans les brocs habituels.

- Si le nombre d'enfants est réduit, un agent peut se charger du **service de l'eau directement dans les verres avant et pendant le repas**.
- La distribution de **bouteilles individuelles** peut s'avérer incontournable mais elle n'est pas la bonne solution, elle **augmente l'usage du plastique** (par ailleurs, il faut anticiper la difficulté d'ouverture par les plus petits).
- Les enfants munis d'une **gourde d'eau**, pourront la **remplir au point d'eau, avec l'aide d'un adulte**.



(***) Norme de service - Service de la restauration scolaire- NF X50-220

Communiquer avec les parents, les enseignants, les services municipaux et les élus

Les informer :

- Des différentes mesures mises en place pour accueillir les enfants pendant le temps du repas,
- Sur la qualité des menus servis et les modalités de service.

Recueillir les inscriptions pour adapter au mieux la production des repas :

Passé le premier jour (voire la première semaine), la connaissance des effectifs est nécessaire pour produire les repas.

- A situation exceptionnelle, démarche exceptionnelle ! Si la préinscription à la restauration scolaire n'est pas l'habitude, il est nécessaire d'expliquer aux parents qu'elle est essentielle, actuellement, pour assurer à leurs enfants, des repas les plus variés et équilibrés possibles.



Collaborer pour servir des repas sains et adaptés



- **Tenir compte des contraintes diverses** (effectifs incertains, livraisons non garanties, ruptures sur certains produits, équipes de cuisine incomplètes ou décalées, lieux de restauration non conventionnels et pas toujours adaptés...).
- **Prendre en considération les spécificités locales** (d'effectifs, d'organisation, des producteurs locaux et de produits disponibles...).

Autant de paramètres qui, s'ils sont bien anticipés, permettront de réussir le pari de servir aux enfants des repas de qualité, malgré des conditions inédites !