

## FONCTIONNEMENT DE LA CANTINE SCOLAIRE DES CYCLES D'ORIENTATION SIERROIS

Chers Parents,  
Chers Elèves,

La Ville de Sierre en collaboration avec la Direction des Ecoles a mis en place depuis quelques années une cantine scolaire pour les élèves du Cycle d'Orientation. L'objectif de ce projet est d'une part d'offrir non seulement une possibilité de manger mais de l'inscrire dans une volonté de proposer un repas équilibré, respectant une politique de santé à l'école.

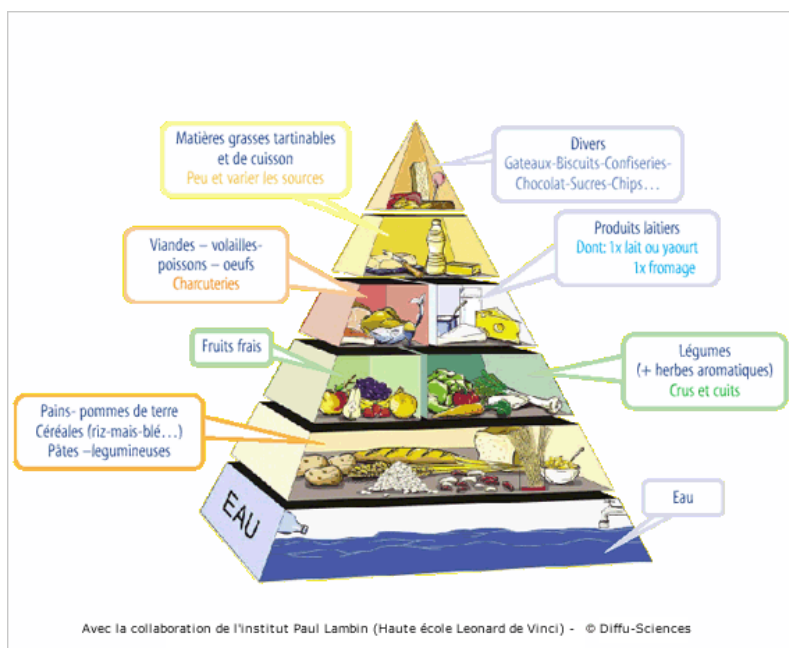
Ce document vous propose brièvement quelques réflexions et pistes qui ont motivé cette démarche.

### 1. L'alimentation

*« C'est en mangeant que l'enfant construit son corps, trouve l'énergie nécessaire aux activités quotidiennes et découvre le plaisir d'une alimentation diversifiée... »*



Les bonnes habitudes alimentaires se prennent très petit et nous accompagnent toute la vie. Il faut donc veiller à l'équilibre des repas des enfants en leur proposant une alimentation saine, variée et équilibrée. La cantine du CO a travaillé avec le service de prévention du CMS pour les bases de l'alimentation. D'autre part, nous avons tenu à ce que notre manière de faire soit labellisé « Fourchette Verte ».



*Manger doit être un plaisir pour tous... 😊*

## 2. La collaboration avec « ELDORA »



**La confection des repas de notre cantine a été confiée à l'entreprise ELDORA, spécialiste en restauration collective qui accomplit les tâches suivantes :**

- La préparation de l'ensemble des repas dans le respect des normes émises par le label «Fourchette verte junior» ou jugées équivalentes,
- Le service des repas à midi, la préparation ainsi que le conditionnement pour les repas à livrer,
- L'entretien et le nettoyage des locaux (cuisine, économat, frigos, congélateurs),
- La mise en place et le suivi de sa politique d'hygiène et de sécurité alimentaire.

**Et ...**

**Faire que chaque repas soit un moment de bien-être en offrant un accueil bienveillant ainsi que des prestations culinaires de haute qualité.**

### 3. Le label « Fourchette Verte »



**Le label « Fourchette Verte » vise à développer un comportement alimentaire favorable à la santé et à participer à la prévention du surpoids en proposant dans son assiette :**

- un aliment «constructeur» riche en protéines (viande, poisson, crustacés, œufs, tofu, fromage en quantité variant selon l'âge),
- un aliment «protecteur» riche en fibres et en antioxydants (légumes cuits et/ou crus),
- un aliment énergétique riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon (pommes de terre, pâtes, riz, céréales, légumineuses et pain en quantité à discrétion),
- des matières grasses en quantités limitées et de bonne qualité nutritionnelle (de préférence les huiles d'olive, de colza, de tournesol),
- un dessert (facultatif) le plus souvent un fruit cru ou cuit ou un dessert lacté,
- la boisson à table est de l'eau et les mets gras tels que les fritures, les charcuteries, les mets panés, les sauces et gratins à la crème, les préparations à la mayonnaise et les pâtes à gâteau, les pâtisseries sèches ou à la crème, les viennoiseries, les crèmes glacées ne doivent pas être proposés plus d'une fois par semaine.

Nous souhaitons que le repas soit perçu comme un moment de découverte et de plaisir et non comme une contrainte.

### 4. La livraison des repas à la cantine scolaire



La confection des repas et le conditionnement des aliments de la cantine se font à la crèche de l'Europe. Cet accent tout particulier mis sur la nutrition des enfants, les connaissances, les compétences ainsi que le savoir-faire professionnel de cette cuisine à particulièrement motivé cette décision.

La capacité de fabrication de repas labellisés « Fourchette verte junior » ainsi que des locaux propices à l'exécution de cette tâche a été un argument de collaboration.

→ Cela signifie que la Ville de Sierre propose à l'ensemble des enfants 0-16 ans de sa cité une possibilité de prendre un repas garanti de qualité et labellisé équilibré.

## **5. Les questions**

**Pourquoi pas d'adjonction de sel (salière sur les tables du réfectoire) ?**



La surconsommation de sel en Europe est deux à trois fois supérieure à la normale. L'essentiel du sel que nous consommons ne provient pas de notre salière, mais à 80 % des produits alimentaires, à savoir dans le pain, les charcuteries, les plats pré-cuisinés, les soupes, les pizzas etc... Nos besoins en sel au quotidien sont de 2 grammes de sel et nous en consommons allègrement 10 grammes.

Le sel peut s'avérer dangereux pour la santé. Sa surconsommation est directement liée à une augmentation de la pression artérielle et entraîne à terme des problèmes cardiovasculaires.

## Pourquoi uniquement de l'eau à disposition ?



Les boissons sucrées, que ce soit les boissons gazeuses ou «fruitées» ou «énergétiques» et autres eaux vitaminées, sont tout simplement des bonbons liquides. De valeur nutritive pratiquement nulle, elles renferment principalement de l'eau et du sucre ajouté, souvent sous forme de sirop à haute teneur en fructose. C'est ce qu'on appelle un apport en calories «vides»... Dans une seule bouteille de boisson sucrée il peut y avoir jusqu'à 12 cuillérées à thé de sucre, pour un total de 200 à 240 calories.

Des études récentes démontrent que la consommation d'au moins une boisson sucrée par jour se traduit par une augmentation significative du risque de souffrir d'obésité ou d'embonpoint, une augmentation du risque de maladie coronarienne et deux fois plus de risques de développer un diabète.

## **6. Conclusion**

Nous espérons sincèrement que vous, élèves ou parents concernés, ayez du plaisir à fréquenter notre cantine qui se veut sous le signe de la convivialité tout en conciliant qualité de la nourriture et équilibre alimentaire.

Nous restons naturellement à votre disposition pour de plus amples renseignements ainsi que pour obtenir vos éventuelles remarques.

Nous vous présentons, chers Elèves, chers Parents, nos meilleures salutations.

Jacques Zufferey  
Directeur des Ecoles

Pour plus d'infos :

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)  
[www.dsr.ch](http://www.dsr.ch)

En collaboration avec



accueil petite enfance