

PROJET CUISINE BIO

UN CONSTAT

Une alimentation saine et variée contribue à construire et à préserver notre santé.

Mais depuis quelques décennies nos modes de vie ont modifié nos habitudes alimentaires, la consommation de produits industriels (plats cuisinés, crème dessert, viennoiseries ...), nos excès en matière grasse et en sucre, la surconsommation de protéines animales... mettent en danger notre santé et celle de nos enfants.

Ces dernières années, des constats de santé publique s'avèrent préoccupants.

On découvre que la fréquence de certaines maladies (diabète, obésité, cancers...) s'est grandement amplifiée en Europe depuis les années 60 et qu'elle est liée à notre façon de manger mais aussi à la qualité des aliments que nous mangeons.

Pour l'Obésité :

Le nombre d'enfants obèses a doublé en dix ans, 18% des enfants sont en surpoids, 3,5% sont déclarés obèses. Ce pourcentage était de 10 % en 1992, de 13 % en 1996.

Outre les préjudices esthétiques, sociaux, psychologiques causés par l'obésité, ces prévisions laissent entrevoir une préoccupation de santé publique majeure avec une augmentation des troubles et des pathologies cardiovasculaires, des troubles endocriniens...de plus en plus précoces.

Le diabète de type 1

On note une augmentation du diabète chez l'enfant avec une apparition de la pathologie de plus en plus précoce : (Constat de l'Institut de Veille Sanitaire).

Le nombre de nouveaux cas a augmenté de 7.48 % en Europe en 10 ans, chez les 0-4 ans. Il devrait doubler dans les 15 prochaines années pour les moins de 15 ans.

Les facteurs de prédispositions génétiques sont bien sur en jeu mais les changements environnementaux dont l'alimentation sont aussi mis en cause.

Asthme, cancers, allergies ...

Si l'on écoute les propos du professeur Charles SULTAN, pédiatre endocrinologue au CHU de Montpellier et de son groupe de chercheur de l'INSERM, on entend :

« De très nombreux travaux dans le monde montrent une corrélation entre les pesticides et certaines maladies endocriniennes.

La contamination commence dès la vie fœtale ; on est sûr que les pesticides traversent la barrière placentaire.

Aujourd'hui on sait à travers une étude américaine qu'un nouveau-né démarre dans la vie avec «un capital » de 300 produits chimiques à l'état de traces dans son sang, produits qui **deviendront toxiques en s'accumulant jusqu'à l'âge adulte** ».

En France 75000 tonnes de pesticides sont déversés chaque année dans nos champs.

Plusieurs d'entre eux ont été reconnus comme ayant des effets toxiques sur notre santé et sur celle de nos enfants.

Ainsi la circulaire du 2 mai 2008 du Premier Ministre incite les établissements publics à utiliser des denrées issues de l'Agriculture Biologique pour la restauration collective.

Son objectif : introduire **20% de denrées issues de l'Agriculture Biologique pour 2012**.

Cette circulaire fait suite aux conclusions du Grenelle de l'Environnement et s'inscrit dans la stratégie nationale de développement durable.

Outre notre santé, l'alimentation doit être pour nous adultes et à fortiori pour les enfants un moment de plaisir et de convivialité.

Or, l'uniformisation du goût et des aliments, la perte de la relation aliment-saisons, aliment-région... que l'industrie alimentaire nous impose ne va pas dans ce sens.

Les techniques de fabrication s'améliorent, s'aseptisent mais la variété et la qualité gustative de nos aliments s'appauvrissent.

ALORS QU'AVONS NOUS FAIT ?

Les habitudes alimentaires se construisent très tôt, l'alimentation que nous proposons, aujourd'hui aux enfants que nous accueillons, conditionne en partie leurs goûts mais aussi leur santé future (prévenir la survenue des pathologies endocriniennes et l'apparition d'intolérances ou d'allergies alimentaires)..

Au vu de ce constat, la nécessité d'une action la plus précoce possible s'impose donc pour nous.

D'autant plus qu'à la lecture du décret de Février 2007, concernant les établissements accueillant des jeunes enfants, la mise en place d'action de prévention santé fait partie de nos missions.

A la crèche nous sommes en effet bien placés pour agir sur l'alimentation des tous petits et sensibiliser leurs parents. Non seulement par les préparations que nous offrons aux enfants mais également dans notre rôle de conseil auprès des parents souvent désarmés quant à la diversification alimentaire de leur bébé, aux quantités à donner, aux choix des aliments...

Alors, première étape : nous avons conservé notre cuisine en disant non à la facilité du traiteur et des plats à réchauffer et nous avons embauché une cuisinière diplômée

Cette préoccupation est déjà bien ancienne chez nous, elle existait dès la création de la structure à Sauzet en 1992 et à perduré avec notre installation dans les locaux de St Génies de Malgoirès en 1998.

Nous avons demandé à nos partenaires et financeurs la construction d'une cuisine et son aménagement en vue de préparer nous même les repas des enfants.

Bien qu'aujourd'hui elle nécessite quelques aménagements nouveaux elle répond toujours aux demandes essentielles en cuisine collective de notre taille.

Assez rapidement, Séverine est venue rejoindre notre équipe.

Elle est notre cuisinière depuis 8 ans maintenant, elle est titulaire d'un diplôme BAC hôtelier et restauration. Elle se forme régulièrement pour répondre aux directives concernant l'hygiène (méthode HACCP) mais aussi la diététique.

Silvy qui assure la confection des menus et la recherche de nouvelles recettes est également formée en diététique. De plus sa formation initiale d'auxiliaire de puériculture lui permet de répondre au plus près aux besoins alimentaires des jeunes enfants que nous accueillons.

Il nous est ainsi possible d'**adapter et de personnaliser les menus**.

L'introduction alimentaire pour les plus petits tient compte de leur âge, mais aussi de leurs éventuelles intolérances. Nous tenons compte de ce que les parents ont déjà introduit et les conseillons. Plusieurs consistances sont proposées : mixage fin, morceaux plus ou moins gros...suivant l'enfant et sa capacité à mastiquer.

Les plats sont adaptés aux caractéristiques des jeunes enfants, avec très peu de sel, très peu de matières grasses.

Nous pouvons tenir compte des régimes qu'ils soient médicaux ou liés à une religion ou conviction personnelle des parents.

Nous pouvons aussi adapter au plus juste les quantités à l'âge des enfants.

Il nous est possible de **diversifier le plus possible l'alimentation des plus grands**.

En effet, l'enfant naît avec un capital de récepteurs olfactifs et gustatifs qui ne demandent qu'à être développés mais pour cela il doit être accompagné dans cette découverte pour toucher, sentir, goûter de nouveaux aliments...

Spontanément, il accepte facilement un petit cercle d'aliments qu'il connaît déjà, au goût simple souvent sucré ou salé (pizza, frites, pâtes ...), mais il est plus difficile de lui faire consommer spontanément des aliments comme les légumes verts, les céréales, les crudités ...

Nous savons que l'environnement de la dégustation joue un grand rôle dans l'acceptation ou le refus de ces nouveaux mets.

Séverine va soigner la présentation des plats pour les rendre plus attractifs.

Nous les présentons aux enfants, en les valorisant, nous en avons déjà parlé en regardant le menu, nous découvrons les ingrédients qui les composent ...et surtout nous les respirons toute la matinée, ce qui ouvre déjà l'appétit.

En fait, tout un travail éducatif autour de l'éveil du goût est déjà mis en place à la crèche.

Deuxième étape : Nous avons revu le plan alimentaire

En 2008 Séverine et Silvy sont parties en formation avec l'organisme SECALI sous la conduite de Mme Sylvie Guillou spécialiste de l'hygiène en collectivité et de la nutrition des jeunes enfants. Elles ont ainsi pu perfectionner leurs pratiques dans le domaine de la diététique, revoir la composition des menus, les quantités

Elles se sont penchées précisément sur les recommandations du GEMRCN (Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition) N°J5-07 du 4 Mai 2007 :

Ces nouvelles recommandations relatives à la qualité nutritionnelle des repas dans le cadre du Programme National Nutritionnel Santé préconisent de :

- diminuer les quantités de protéines
- rééquilibrer les apports en graisses
- augmenter la consommation de fruits et légumes frais
- augmenter la consommation de féculents
- diminuer les apports glucidiques simples ajoutés (sucrieries, goûter industriels...)
- veiller à limiter les apports en sel (responsable de maladies cardio vasculaires)

A l'issu de cela, la composition des menus a été revue.

Une entrée a été rajoutée aux repas des grands, les habituant ainsi à la composition complète d'un repas et à la découverte des crudités.

Les produits transformés sont de plus en plus rares dans nos menus, nous achetons des yaourts natures que nous aromatisons avec des confitures, les gâteaux sont faits maison ...

Nous utilisons de plus en plus de produits frais et de saisons (fruits et légumes) que Séverine cuisine.

L'alimentation des jeunes enfants fait partie de nos préoccupations depuis bien longtemps et nous n'avons de cesse de vouloir l'améliorer que ce soit au niveau de l'organisation des repas, de la couverture des besoins nutritionnels des enfants ou tout simplement de leur éveil gustatif mais aussi de la sensibilisation des parents à l'importance du choix des aliments.

Aujourd'hui, nous souhaitons aller encore plus loin dans cette démarche en ayant comme objectif d'améliorer la qualité de nos repas en utilisant des produits labélisés et issus de l'agriculture biologique.

VERS QUOI TENDONS NOUS ?

Utiliser le plus possible de produits de qualité, garantis sans pesticide, ni OGM ni produit chimique de synthèse et dont la traçabilité est garantie.

Ces produits sont cultivés et fabriqués dans le respect de l'environnement. Ils ne contiennent ni exhausteurs de goût synthétiques, ni sels ajoutés et colorants divers.

Consommer ces produits, c'est aussi respecter la saisonnalité et utiliser au niveau des fournisseurs les ressources locales nous inscrivant ainsi dans une démarche éco citoyenne.

Pour les enfants nous souhaitons ainsi **donner du sens à la nourriture** qu'ils consomment :

- Retrouver la saisonnalité des produits,
- Trouver le plaisir de manger, rompre avec l'anonymat de la nourriture.
- Manger des légumes et des fruits les plus variés possible, les reconnaître, les toucher, les sentir ...
- Eduquer au croquant, à la texture d'un fruit ou d'un légume,
- Apprendre à différencier une amertume ou une acidité.
- Eduquer les enfants aux goûts
- Privilégier l'équilibre alimentaire,
- Adapter la nourriture aux jeunes enfants et à leurs spécificités individuelles
- Apprendre à vivre en groupe, à attendre son tour, à partager, à devenir autonome

Nous visons à **diminuer la consommation de protéines animales**, en proposant des repas alternatifs où les protéines animales sont remplacées par des protéines végétales.

Exemple :

- Céréales + légumes secs
- ou Céréales + produits laitiers
- ou Céréales + produits laitiers + œuf

En 2012 nous sommes à 90 % de produits bio dans nos menus. Notre plus grande difficulté est de trouver de la viande et du poisson d'origine biologique.

Nous trouvons tous les autres produits dans les supermarchés bio comme Satoriz ou les légumes par l'intermédiaire de l'étal bio situé dans les halles de Nîmes qui nous livrent directement à la crèche.

BON APPETIT