



CEMÉA

REANIMATION
PAYS DE LA LOIRE



LIVRET CUISINE

• VACANCES LOISIRS • SANTÉ PSYCHIATRIE ACTION SOCIALE • ANIMATION PROFESSIONNELLE • ÉCOLE ET PRATIQUES ÉDUCATIVES • PETITE ENFANCE •

CEMÉA
PAYS DE LA LOIRE

NANTES
Tél. 02.51.86.02.60

ST-NAZAIRE
Tél. 09.84.33.21.05

LE MANS
Tél. 02.43.82.73.08

ANGERS
Tél. 02.41.44.31.14

102 rue Saint-Jacques 44200 Nantes - accueil@cemea-pdll.org - www.cemea-pdll.org



SOMMAIRE



Textes de fond



Equilibre alimentaire



Grammages et rations



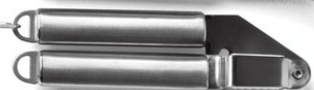
Legislation



Fiches de traçabilité



Marche en avant



GOÛTER OU NE PAS GOÛTER TELE EST LA QUESTION

Jusque dans les règlements intérieurs des lieux de restaurations collectives apparaît cette maxime étrange : il faut goûter à tout ! Jusqu'à dégoûter de tout ? Ou tous ?

TU EN PRENDS UN TOUT PETIT PEU POUR GOÛTER...

Ce compromis est très souvent proposé pas les adultes, face au refus d'un enfant de manger un plat. Cette situation, qui se veut consensuelle, paraît assez satisfaire intellectuellement.

L'enfant est peut-être rebuté par quelque chose qu'il ne connaît pas.

« On ne peut pas dire que l'on n'aime pas si l'on a pas goûté. »

« Il y a une nécessité d'équilibre alimentaire. Il faut manger de tout. »

Ces grands principes sont donc préservés par la phrase rituelle : « Il faut goûter... ». Et la mission de l'Éducateur a été accomplie.

Pourtant ces belles évidences ne sont peut-être pas toujours aussi simples qu'elles pourraient le laisser paraître.

COMMENT TU PEUX DIRE QUE TU N'AIMES PAS

PUISQUE TU N'Y A PAS COÛTÉ ?

Oui mais... l'enfant y a goûté régulièrement, puisqu'à chaque fois on lui fait le coup du : « il faut goûter ».

« Ce n'est pas parce que tu as déjà goûté ailleurs, que ça sera la même chose. Ici, c'est cuisiné différemment. »

Oui, mais, il a déjà goûté le même plat ici, la semaine dernière.

« C'est important pour la santé de manger de tout »

Est-ce que réellement, le fait de manger deux haricots (voire même parfois un demi-haricot, dans les cas de négociation intense) change quelque chose à la notion d'équilibre ?

Mais l'adulte s'accroche à ses certitudes. « Il faut goûter ! Au moins une bouchée ! », quitte à nier l'évidence, quitte à ne pas tenir compte des enfants, quitte à en arriver à des conflits. Ne serait-ce pas une volonté d'avoir le dernier mot ?

Cette attitude stigmatise les situations, amène des blocages qui peuvent dégénérer et pousser à des paradoxes ou des situations absurdes. Amener parfois à l'autoritarisme, en retenant un enfant à table jusqu'à ce qu'il ait goûté.

Mais également et par opposition, conduire au déni pédagogique pour protéger l'enfant, en « faisant semblant », pour faire croire qu'il a mangé.

Ces grands ou petits psychodrames autour de la brandade, de la tranche de rôti ou de la rondelle de carotte me semblent traduire plus souvent des enjeux de pouvoir qu'une simple notion d'équilibre alimentaire. Je pense que les questions soulevées par « J'en veux pas, j'ai pas faim, j'aime pas ça.. », sont souvent complexes et trop vastes pour qu'elles puissent trouver des réponses dans une stratégie toute faite.

Johan mange de tout, en général avec plaisir, mais décidément les haricots ne passent pas. Jason, lui, dénigre tout ce qui n'est pas féculent ou steak haché. Sabrina quand à elle...

C'est seulement en créant une convivialité et une écoute, que ces situations pourront être décodées pour tenter d'y apporter des solutions de bon sens, adaptées à chaque enfant.

ON N'AIME PAS CE QU'ON MANGE ! C'EST TOUJOURS DES LÉGUMES !

« Ouais ! j'aime pas c'qu'on mange, c'est toujours des légumes... on pourrait pas mettre... »

Déclaration répétée de quelques jeunes d'un groupe de 11-13 ans qui ne voulaient pas de légumes mais plutôt des pâtes, qui voulaient rester mince mais qui échangeaient leur viande contre la semoule au caramel.

De cette déclaration est née l'idée que l'économat ne devait pas se faire sans les jeunes, pas tout, mais au moins le passage du plan alimentaire aux menus. Sitôt pensé, sitôt mis en place.

Le bureau de l'économat, une simple table de classe, a été installé dans une pièce de passage, à des heures convenues avec l'équipe : la table, une grande feuille de papier avec des cases, des rectangles de couleur symbolisant la structure des plats, quelques livres de recettes, une envie de bien manger... Les ingrédients de menus réussis étaient réunis, le nouveau coin d'activité pouvait vivre.

Bien manger c'est quoi ? Pour les jeunes trouver des plats que l'on aime, que l'on connaît déjà... Pas de risques inutiles ! Une chance pour le groupe : des jeunes de cultures différentes. On ne connaît pas tous les mêmes choses, on peut faire goûter à tous le ragoût de Leïla et le gratin de courgettes farcies de Julien... C'est un peu risqué car on aimerait bien que les copains apprécient le plat qu'on aime.

La discussion s'engage, l'économat écoute mais tient bon sur des incontournables posés qu'elle justifie : deux crudités (vite résolu), un plat de légumes chaque jour (moins apprécié), du fromage, des laitages... Voir la cuisinière, prendre son avis (facile ! elle était d'accord pour discuter, avait des propositions), goûter des recettes du pays (moins facile que je ne le pensais, peut-être parce que complètement étrangère au groupe).

Ce travail, cette activité a intéressé les jeunes : participer à l'élaboration de menus, comprendre pourquoi tel aliment est intéressant, pourquoi il ne faut pas manger trop de sucre, mais aussi être porteur au moment des repas de ce que l'on a proposé : ce n'est pas évident d'entendre les copains dire que mon plat préféré à la maison n'est vraiment pas bon, tout cela a été une aventure pour quelques jeunes. Au début quatre d'entre eux ont été intéressés, puis, la deuxième semaine, sept.

Dans ce groupe de sept, certains qui partaient en camping ont été moteurs des choix de leur groupe en matière d'équilibre alimentaire. Une partie seulement des menus a été élaborée avec les jeunes ; avec les discussions ça prenait du temps, l'économat et la cuisinière ont complété. Une règle : les plats proposés par les jeunes auraient toujours une présentation alléchante, soignée (accord de la cuisinière).

Résultat : une volonté de goûter, pas toujours manger, un autre regard sur l'alimentation, une entrée facilitée dans la présentation des mini-camps.

Nous l'avons fait. Trois semaines dans un centre de 28 jours, les plus intéressés ont été les 12-13 ans. Certains sont venus au marché de gros, tôt le matin, et ont découvert un monde insoupçonné de légumes et de fruits.

Cette association des jeunes s'est renouvelée avec plaisir dans d'autres centres. Nous avons réussi à passer du « je râle » au « je discute, je suis entendu » dans un domaine qui touche autant l'affectif que l'alimentation.

CONSEILS POUR UNE CUISINE COLLECTIVE

INSTALLATION DES LIEUX DE STOCKAGE, CUISINE, SALLE À MANGER, VAISSELLE

Les lieux dédiés aux repas, intendance, cuisine, salle à manger et coin vaisselle, sont aménagés.

Ces différents lieux sont extrêmement divers. Il peut s'agir de tentes, d'abris ou même, simplement, le terme utilisé désigne un périmètre spécifique en plein air. Par exemple, pour le coin vaisselle, il peut s'agir simplement d'un endroit où sont disposées des bassines servant à laver la vaisselle. Ces aménagements sont adaptés à la fois à la durée du séjour en plein air, au nombre de participants, aux conditions climatiques et aux activités entreprises par les enfants et/ou les jeunes.

LES BONNES PRATIQUES À METTRE EN PLACE

L'installation des lieux de cuisine et de stockage doit se faire prioritairement dans l'endroit présentant les meilleures garanties de protection contre :

- les poussières, les souillures : installation à l'écart des lieux de passage (chemins, route, etc.) et des lieux consacrés à l'hygiène (toilettes, douches...);
- les aléas climatiques tels que la pluie, le vent et le soleil : installation en zone ombragée si possible et mise en place d'une toile de tente ou d'une bâche ;
- Des animaux : abri en dur sec et aéré ou tente ayant la possibilité d'être fermée ;

Le stockage des aliments et du matériel de cuisine se fait dans un lieu pouvant être clos (tente, abri...) avec un sol facile à nettoyer : tapis de sol, sol en dur. Ne pas stocker les aliments à même le sol .

- Le lieu de préparation des repas il peut s'agir d'une tente qui doit permettre de travailler facilement debout
- Les plans de travail sont lisses et stables, facilement lavables afin d'éviter toute contamination croisée et situés en hauteur pour éviter la contamination par le sol.
- Mettre en place un dispositif d'élimination des déchets, et veiller à vider les poubelles tous les jours.
- Mettre en place un dispositif pour se laver les mains.
- Le lieu de consommation des repas est situé à proximité de la cuisine : les aliments servis chauds n'ont pas le temps de refroidir durant le trajet cuisine-salle à manger.
- Le lieu de nettoyage, le « coin vaisselle », est bien séparé de la cuisine. Ne pas laisser l'eau stagner dans les bassines.
- La marche en avant (le principe étant qu'un produit dit sale ne croise pas un produit dit propre et donc un produit arrivant des courses à la cuisine suit le chemin : espace de stockage/espace de déconditionnement/espace de lavage/espace de découpe/espace de transformation ou cuisson/mise en plat/espace de service et ne fait jamais demi-tour).

GÉRER L'EAU

LES BONNES PRATIQUES À METTRE EN PLACE

- Utiliser seulement de l'eau potable
- Ne stocker l'eau que dans des récipients adaptés, bien nettoyés et régulièrement désinfectés.

- L'utilisation des sources, puits et fontaines accessibles au public est autorisée, à condition que celles-ci ne portent aucune inscription ou portent une inscription indiquant que l'eau est potable.
- En randonnée penser à partir avec suffisamment d'eau potable

LIEUX D'APPROVISIONNEMENT ET GESTION DES ACHATS

Les menus peuvent être faits avant le séjour ou avec les enfants et les jeunes. Le choix des denrées alimentaires ainsi que le ou les lieux d'approvisionnement se feront en fonction :

- des conditions d'approvisionnement ;
- des conditions de transport ;
- des conditions de stockage dans le centre (réfrigérateur/congélateur) ;
- des conditions de préparation des aliments ;
- du nombre et de l'âge des personnes ;
- des activités envisagées ;
- des conditions climatiques.

LES BONNES PRATIQUES A METTRE EN PLACE

- Acheter des produits conditionnés avec marque d'identification.
- Les denrées animales ou d'origine animale (ex. : œufs, lait, viande) doivent provenir d'un atelier agréé ou d'un atelier bénéficiant de la dérogation à l'obligation d'agrément.
- La cueillette est autorisée sauf réglementation locale, il convient de se renseigner et de ne pas cueillir près des routes et des champs cultivés par soucis d'hygiène. Bien laver les produits issus de la cueillette.

POUR LES COURSES

- Lors des courses, acheter d'abord les produits stables, puis les produits frais et enfin les produits surgelés/congelés.
- Bien regarder la date limite de consommation.
- Placer les produits frais dans des glacières afin de ne pas rompre la chaîne du froid.
- En cas d'impossibilité de stockage au froid, les courses sont faites quotidiennement, voire bi-quotidiennement.

COMMENT LIRE LES ÉTIQUETTES ?

La DLC (Date Limite de Consommation) est précédée de la mention « à consommer avant le... ». Elle concerne tous les produits sensibles : viandes, plats cuisinés... Dès que la DLC est atteinte, le produit doit être retiré de la vente et ne doit plus être consommé. Pour respecter cette date, il est impératif de contrôler régulièrement les produits dans le réfrigérateur. Attention cette date ne concerne que les produits non ouverts et conservés à la température prescrite.

La DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale) est indiquée de deux façons différentes : « à consommer de préférence avant fin... » ou « à consommer de préférence avant le... ». Elle figure sur les produits d'épicerie, les conserves, les boissons,... Passé cette date, les produits peuvent encore être vendus et consommés sans danger, mais leurs qualités gustatives et nutritionnelles ne sont plus garanties.

Les marques d'identification :

FR Pays dans lequel l'établissement (fabricant) est situé

31 013.08 Numéro d'agrément composé du numéro du département ou du numéro de la commune INSEE et du n° de l'établissement / CE Sigle de l'Union européenne

LA TRACABILITE

La traçabilité, c'est « la capacité à retracer, à travers toutes les étapes de la production, de la transformation et de la distribution, le cheminement d'une denrée alimentaire... ou d'une substance destinée à être incorporée ou susceptible d'être incorporée dans une denrée alimentaire ». C'est une obligation notamment en cas de toxi-infection (infection alimentaire grave).

Les bonnes pratiques à mettre en place :

-Si les conditions le permettent, conserver un échantillon témoin (environ 100g) des différents plats distribués, ils doivent être conservés pendant au moins cinq jours en froid positif (de 0 à 3 °C). Les échantillons doivent être faits de manière individuelle et identifiés en utilisant un petit sac de congélation par exemple. Ils seront jetés en fin de séjour.

-Afficher les menus

-Se construire un outils (cahier, classeur...) afin de référencer les différents achats alimentaires (le nom et l'adresse des fournisseurs ainsi que les produits, la date de l'achat, l'étiquette du produit et si possible le numéro de lot).

Il est recommandé de conserver les éléments de traçabilité pendant au minimum six mois.

LE FROID

Les bonnes pratiques à mettre en place :

-Mettre en place un système de contrôle quotidien des températures du réfrigérateur afin de vérifier que la température du réfrigérateur est comprise entre 0 et 4 degré.

-Placer les produits dont la DLC est la plus proche devant les autres.

-En cas de panne d'électricité de quelques heures ayant pour effet un début de décongélation des produits ou une remontée en température de plusieurs degrés constatés au thermomètre, cuisiner et consommer immédiatement les denrées ou jeter tous les aliments concernés.

-Eviter de stocker les produits frais, congelés ou surgelés avec leur suremballage (carton et bois isolant le produit).

-Ne pas laisser refroidir les aliments chauds plus de deux heures à température ambiante avant de les placer dans le réfrigérateur.

-Protéger les produits entamés par des boîtes hermétiquement fermées ou par des films (plastique ou aluminium).

-Chaque personne préparant le repas devant préalablement et régulièrement se laver les mains.

-Faire attention aux blessures.

-Discuter, informer autour des règles d'hygiène les membres de l'équipe ainsi que les enfants et les jeunes. Ceci peut se faire sous forme d'affichages ludiques par exemple.

LA PREPARATION DES REPAS

Dans la plupart des situations d'accueil en plein air, les temps consacrés à la préparation des repas sont considérés comme des temps d'activités éducatives.

-Cuisiner dans des lieux propres ainsi qu'avec du matériel propre.

-Faire attention à ne pas mettre en contact les « produits propres » et « les produits sales ».

-Maintenir à température les produits frais ou surgelés jusqu'à cuisson ou consommation.

-Ne pas congeler ou re-congeler des aliments.

L'HYGIÈNE

-Bien laver les légumes (vinaigre blanc et eau)

-Le lieu de préparation des repas est maintenu propre en permanence, rangé

et les déchets alimentaires sont évacués après chaque repas.

-Utiliser un produit « contact alimentaire » pour désinfecter les plans de travail.

-Laisser sécher la vaisselle et les ustensiles et ensuite rangez les à l'abri des pollutions diverses.

-Différencier les bassines, les espaces utilisés pour le lavage des légumes de celles utilisées à d'autres usages, mettre en place un moyen de marquage avec des couleurs différentes, marquage au feutre indélébile, etc, faire de même pour les lavettes de nettoyage (une pour la vaisselle, une pour le nettoyage du plan de travail et une pour le nettoyage de la table du repas).

LES ALIMENTS

Les œufs :

-Acheter de manière exclusive des œufs de poule emballés provenant de centres agréés (numéro de centre, date de conditionnement). Pour la traçabilité conserver le code figurant sur les œufs ou la boîte.

-Ne jamais acheter ou utiliser des œufs dont la coquille est fêlée.

-Ne jamais nettoyer les œufs avant stockage (élimination de la barrière naturelle protectrice).

-Bien cuire les préparations à base d'œuf

- Mettre du jus de citron en cas de préparation à base d'œuf crus et consommer rapidement ce type de préparation (mayonnaise, mousse au chocolat...)

-Le lait et les produits laitiers :

Le lait et ses produits dérivés (crème, fromages...) proposés à la consommation doivent provenir de producteurs autorisés à la vente, ce qui garantit la qualification sanitaire du cheptel au regard des maladies transmissibles telles que la brucellose et tuberculose.

Le lait et les produits laitiers (fromages, yaourts, crème fraîche, desserts lactés frais, beurre...) doivent être conservés à la température indiquée et jusqu'à la date préconisée sur l'emballage.

Viande :

Respecter la chaîne du froid de l'achat à la préparation des produits.

En cas de difficulté de maintien au froid, préparation des produits dans la demi-journée suivant l'achat.

Assurer une cuisson à cœur des viandes de bœuf, de volaille et de porc (une cuisson à cœur signifie que, au terme de la cuisson, la viande n'est plus rosée, même au centre de la pièce de viande).

LA GESTION DES RESTES

-Tous les aliments ayant été servis au repas et qui n'ont pas été consommés doivent être jetés.

-Toute boîte de conserve ouverte est immédiatement utilisée. Le contenu de la boîte qui n'a pas été consommé est jeté ou conservé jusqu'au repas suivant s'il peut être transféré dans un contenant hermétique et conservé au froid.









-Seuls quelques types de produits stables (condiments, gâteaux secs, par exemple) peuvent être conservés, pour une utilisation ultérieure, sous réserve d'un stockage à une température adaptée et dans un récipient de qualité alimentaire.

FAIRE DES MENUS EQUILIBRÉS

En France, on a des habitudes alimentaires différentes de celles d'autres endroits.

Voilà quelques éléments pour construire un menu dit équilibré, mais attention cet équilibre est une généralité c'est à dire qu'il ne prend pas en compte les différents besoins des individuEs, il prend en compte les besoins de la majorité des personnes .

Et pourtant on peut avoir un régime équilibré sans manger de viandes ni de poissons ou bien sans manger de gluten par exemple !

Dans une journée il faut :		
Familles d'aliments	Symboles associés	Exemples de plats
-Un plat de légumes cuits		-Tians de légumes -Crumble, gratin de légumes -Courgettes farcies -Mousse de bettrave
-Les glucides (entre 6 et 8 apport par jour) : -Un plat de féculents -Un autre féculent sur une entrée ou un dessert sur un autre repas -du pain -Des compléments	   	-Risotto -Tartiflette -Pomme de terre farcie -Dhal de lentilles -Pizza -Purée de pois cassés -Pâtes et sauces (à la bolognaise, à la carbonara, aux légumes, au 3 fromages...) -taboulé -Salade de pâtes
-Un plat protidique (viande, poisson, œuf, tofu, pois chiche, lentille) et un complément sur un autre repas		-Poisson en papillote -Tofu marinée aux épices -Boulettes façon Kefra -Humous -Tortilla
-Au moins 2 végétaux crus (fruits ou légumes)		-Concombre à la feta -Salade composée -carpaccio de tomate -Salade de fruits
-3 laitages		-fromage blanc au miel -Fromage -chesse cake -sauce à base de crème -fromage rapé pour les gratins
-des matières grasses -de l'eau -du sucre		

GRAMMAGES ET RATIONS ...

Cet outil (voir ci dessous) permet de calculer les quantités d'un aliment par personne et par plat.

On l'utilise en multipliant le chiffre indiqué par le nombre de personnes puis en divisant le total par le nombre d'aliments du meme type utilisés dans le plat (par exemple pour une ratatouille avec 5 légumes on va multiplier le poids de tomates nécessaires par le nombre de personnes puis le diviser par 5)

Parfois cet outil ne fonctionne pas très bien, par exemple pour les pizzas maisons ou les gateaux dans ce cas il vaut mieux suivre une recette ou déterminer les quantités à l'oeil

...

Une fois qu'on a obtenu la liste d'aliments et leurs quantités on peut faire une liste de courses, pour être plus efficace dans les rayons on peut utiliser une liste qui se découpe en 4 parties et qu'on répartie selon le nombre de personnes qui font les courses (voir ci dessous) :

Frais
Surgelés

Fruits et légumes

Epicerie

Autre

	4 à 6 ans	6 à 10 ans	11 à 14 ans	15 à 18 ans	Adultes
Pain	30g	40g	200 à 300g	300 à 400g	200 à 300g
Crudités					
Carottes, céleri et autres râpées	50g	70g	80g	90 à 120g	90 à 120g
Choux rouge et chou blanc émincé	30g	40g	50g	60g	50g
Concombre	50g	80g	90	100	90
Endive	20g	30g	50g	60g	50g
Radis	30g	50g	80g	100g	80g
Pamplemousse	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
Salade verte	25g	30g	40g	60g	50g
Tomate	60g	80g	100g	100 à 120g	100 à 120g
Salade composé a base de crudité	40g	60g	80g	100g	90g
Champignons crus	40g	60g	80g	100g	90g
Artichaut	1/2	1/2	1	1	1
Asperge	50g	70g	80g	100g	90g
Cœurs de palmier	40g	60g	80g	100g	100g
Betterave	60g	80g	90g	100g	90g
Melon, pastèque	En fonction de la taille du melon, compter 1 melon pour 4 ou 1 melon pour 6, de même en fonction de la taille de la pastèque (en gramme environ 80g pour les 4-10 et 150 g de 11 ans a adulte.				

	4 à 6 ans	6 à 10 ans	11 à 14 ans	15 à 18 ans	Adultes
Légumes frais cuits					
Potage à base de légumes (en litre)	1/8	1/6	1/5	1/4	1/4
Haricots vert	150g	200g	225g	250g	225g
Aubergines	125g	150g	200g	250g	200g
Champignons	100g	150g	200g	250g	200g
Choux de bruxelles	125g	150g	200g	200g	200g
Choux-fleurs	150g	200g	225g	250g	225g
Courgettes	125g	150g	200g	250g	200g
Epinards frais	150g	200g	250g	300g	250g
Navets	100g	150g	200g	250g	200g
Petis pois frais	200g	300g	400g	500g	400g
Poireaux	100g	125g	200g	250g	200g
Salades variées cuites	200g	250g	300g	350g	300g

	4 à 6 ans	6 à 10 ans	11 à 14 ans	15 à 18 ans	Adultes
Légumes surgelés					
Haricots verts	110g	150g	160g	170g	160g
Mélange de légumes	80g	100g	130g	150g	130g
Petits pois	80g	120g	150g	160g	150g
Choux de bruxelles	80g	100g	130g	150g	130g
Epinards en branches	100g	130g	160g	170g	160g

	4 à 6 ans		6 à 10 ans		11 à 14 ans		15 à 18 ans		Adultes	
Féculent : glucides										
	HO	Plat	HO	Plat	HO	Plat	HO	Plat	HO	Plat
Légumes secs	20g	30g	25g	40g	30g	60g	30g	70g	30g	60g
Pâtes et céréales	30	50	40	70	50	80	60	100	50	100
Semoule		40g		60g		70g		70g		70g
Riz, avoine, blé	30g	40g	40g	50g	45g	60g	50g	70g	50g	70g
Pommes de terre	75g	150g	100g	200g	150g	300g	200g	400g	150g	300g
Frites		120g		170g		200g		250g		230g
Chips		30g		40g		50g		60g		60g

	4 à 6 ans		6 à 10 ans		11 à 14 ans		15 à 18 ans		Adultes	
Viandes, œufs et poissons : protéines										
Rôti de porc ou sauté de porc sans os	50g		70g		110g		120g		120g	
Escalope de volaille, blanc de poulet	50g		70g		100g		120g		120g	
Jambon de volaille	50g		70g		80g		100g		100g	
Cuisse, haut de cuisse de volaille	100g		140g		160g		180g		180g	
Paupiette de volaille	50g		70g		90g		120g		120g	
Beignets, nuggets	2		3		4		5		5	

Sauté et émincé de lapin	50g	70g	100g	120g	120g
Bœuf braisé, sauté	50g	70g	100g	120g	110g
Rôti de bœuf	40g	60g	80g	100g	100g
Steak haché de bœuf et viande haché	50g	70g	90g	110g	100g
Boulettes de bœuf	2	3	4	5	5
Sauté de veau, blanquette	50g	70g	100g	120g	110g
Sauté d'agneau	50g	70g	100g	120g	110g
Saucisses	60g	70g	80g	100g	100g
En général viande sans os, sans déchets	60g	80g	110g	120g	120g
En général viande avec déchets	70g	90g	110g	120g	120g
Poids recommandé de la denrée protidique pour les plats composés (hachis, paella, lasagne...)	50g	70g	100g	120g	110g
Poisson sans arrêtes	50g	70g	100g	120g	120g
Thon au naturel	30g	40g	50g	50g	50g
Omelette	60g	90g	100g	120g	110g

	4 à 6 ans	6 à 10 ans	11 à 14 ans	15 à 18 ans	Adultes
Fromages et produits laitiers					
Fromages affinés	25g	30g	40g	50g	40g
Pâte fraîche	60g	80g	100g	120g	100g
Fromage blanc	90g	100g	110g	120g	110g
Yaourt	100 à 125g	100 à 125g	100 à 125g	100 à 125g	100 à 125g
Gruyère pour gratin	8g	10g	10g	15g	10g

	4 à 6 ans	6 à 10 ans	11 à 14 ans	15 à 18 ans	Adultes
Desserts					
Desserts lactés	90 à 125g	90 à 125g	90 à 125g	90 à 125g	90 à 125g
Fruits crus	100g	110g	120g	150g	130g
Fruits cuits	100g	110g	120g	150g	130g
Fruits au sirop	80g	100g	120g	140g	120g
Compote	80g	100g	125g	150g	125g
Confiture, chocolat, miel	20g	20g	30g	30g	30g
Glaces et sorbets	70g	100g	120g	130g	130g

ALIMENTATION

187 Quelles sont les indications du PNNS (Programme national nutrition santé) 2006-2010?

Ce programme s'appuie sur l'évolution alarmante de l'obésité infantile et juvénile et des maladies liées à une mauvaise nutrition. Il nous faut continuer l'éducation au goût, à la convivialité et aux plaisirs de la table, mais notre alimentation est trop riche et pas suffisamment variée. Il y a une corrélation entre l'obésité, la sédentarité, nos choix alimentaires et la précarisation sociale et économique.

Ce programme préconise une amélioration générale de la santé des individus par l'augmentation de la consommation :

- de fibres et de vitamines (fruits, légumes)
- de calcium (produits laitiers)
- de glucides à assimilation lente, légumes secs (lentilles, fèves, haricots secs), céréales (blé, quinoa, boulgour ... se méfier des céréales sucrées du petit déjeuner)

Le pendant de cela est de diminuer la consommation des graisses surtout celles dites saturées (beurre, crème, graisses animales...) et des sucres rapides (soda, bonbon, chocolat...)

Il s'agit aussi de favoriser l'activité physique au quotidien. ■

Site de l'INPES : www.inpes.santé.fr

WEB : www.unfruitpourlesoisirs.eu

188 Peut-on utiliser les restes ?

Le moins possible, les conditions réglementaires ne permettant qu'une conservation de 24 heures au maximum et sous réserve de précautions draconiennes de traitement et de réfrigération.

Il est interdit de conserver des plats cuisinés entamés. La congélation est interdite dans les collectivités (fruits cueillis par les enfants, poissons pêchés, restes de repas...). ■

➤ Arrêté du 29 septembre 1997 Art. 25 - D 131

➤ Note de service DGAL/SDH/A/N 98/n° 8126 du 10 août 1998 - D 133

189 Peut-on servir de la viande hachée ?



Si elle est préparée sur place, le hachage ne doit pas intervenir plus de deux heures avant la cuisson et la consommation. La viande ne doit jamais être achetée hachée, sauf si elle est surgelée, et doit provenir d'ateliers agréés.

La viande hachée, comme la plupart des aliments, favorise la multiplication des bactéries, d'autant plus que le hachage a amené les bactéries au cœur du produit. Pour éviter qu'une éventuelle contamination initiale s'amplifie, de bonnes pratiques d'hygiène doivent être respectées :

Solicitée par le ministère de l'agriculture et de la pêche, la JPA et six organisations confédérées ont lancé une grande opération visant à favoriser la consommation de fruits

- minimiser les risques de contaminations initiales et croisées ;
- maintenir la chaîne du froid : le froid positif de 0° à +2° (température du réfrigérateur) pour la viande hachée non congelée et -18° pour la viande hachée congelée ;
- une cuisson à cœur à 65°C du steak haché ;
- vérifier visuellement

ment que la viande n'est plus rosée à cœur mais cuite uniformément.

Ces mesures ne sont pas incompatibles avec une bonne qualité gustative des plats. ■

➤ Arrêté du 29 septembre 1997 Art. 24 - D 131

➤ Note de service DGS/SD7/DHDS/FEZ/DGAS/28 n° 2007-167 du 23 avril 2007

190 Peut-on consommer du lait cru ?

Oui sous certaines conditions. Le lait cru reconnu propre à la consommation est celui provenant d'un élevage titulaire de la « patente sanitaire ». L'activité de « vente directe » de lait cru au consommateur est soumise à des exigences en terme de locaux, de matériel, d'hygiène et de contrôle sanitaire.

Le lait doit être réfrigéré à une température inférieure ou égale à +4° immédiatement après la traite sauf s'il est vendu dans les 2 heures. Dans ce cas c'est au consommateur de le consommer sans délai ou de le réfrigérer. Nous recommandons de le faire bouillir durant 10 minutes et de le refroidir le plus rapidement possible. ■

➤ Arrêté du 6 août 2005 JO du 29/08/1995

➤ Règlement (CE) n° 852/2004 du 29 avril 2004 relatif à l'hygiène des denrées alimentaires

➤ Règlement (CE) n° 853/2004 du 29 avril 2004 fixant les règles spécifiques d'hygiène applicables aux denrées d'origine animale

191 Peut-on servir des œufs ?

Aucune législation n'interdit l'utilisation des œufs. Ils peuvent provenir d'une production familiale, d'une exploitation ou d'un élevage faisant l'objet d'une production contrôlée. Ils doivent être conservés à une température maximale de +5° C. Si les œufs font l'objet d'une transformation, ils doivent être cuits « à cœur ». Ce qui implique la possibilité de consommer certaines préparations culinaires réalisées par les enfants, par exemple : œufs durs, gâteaux, crêpes...

En collectivité, il vaut mieux éviter la consommation de produits dits « non cuits à cœur » comme l'omelette, l'œuf à la coque, l'œuf sur le plat, l'œuf brouillé, la mayonnaise. Cette dernière préparation est néanmoins possible par l'adjonction d'un produit acide (citron ou vinaigre) qui détruit les salmonelles. Par précaution, les œufs achetés directement à la ferme ne seront consommés que s'ils sont « durs ». Ne jamais utiliser des œufs sales ou fêlés. Les œufs ne doivent pas être lavés, pour ne pas détruire la cuticule de protection. ■

➤ Arrêté du 29 septembre 1997 Annexe I - D 131

➤ Circulaire n° 2002-004 du 3 janvier 2002 - F 32

➤ Instruction n° 02-124 JS du 9 juillet 2002 - D 132

192 Comment conserver les œufs ?

Ils peuvent être conservés à température ambiante ou dans un frigo à une température maximale de 5°. Si le choix



est de les maintenir à température ambiante il est possible de les réfrigérer. Si le choix est de les réfrigérer à 5° il ne faut plus les conserver à la température ambiante. Il ne faut sortir du frigo que les œufs à utiliser. Ces précautions visent particulièrement à enrayer le développement des salmonelles qui ont un fort pouvoir d'intoxication. ■

193 Les menus et les stocks peuvent-ils être contrôlés ?

Oui, ils peuvent l'être. Une liste des menus et un registre des consommations alimentaires journalières doivent être tenus à jour et présentés à toute demande de contrôle. ■

194 Faut-il contrôler les eaux de consommation ?

Une vérification est nécessaire s'il y a eu des travaux sur les conduites. Rappelons que, dans les centres recevant des enfants de moins de 12 ans, il ne peut exister de distribution d'eau non potable. Si l'alimentation en eau potable n'est pas assurée, le préfet peut s'opposer à l'ouverture du centre ou prescrire sa fermeture. Pour les accueils sous tente, l'eau doit être transportée dans des contenants prévus à cet effet et régulièrement désinfectés. ■

> Code de la santé publique Art. R. 1321-1 et s. - D 125

195 Qu'en est-il des échantillons des repas servis ?

Des échantillons témoins de 50 à 100 g de chaque repas doivent être conservés pendant au moins cinq jours à + 3° après le dernier servis. Ils sont à la disposition exclusive des services officiels de contrôle. Ils sont utiles à la recherche des causes d'une TIAC (Toxi-infection alimentaire collective) et non à l'estimation de l'hygiène du processus de préparation des repas. Ils doivent être représentatifs du repas. Le prélèvement des échantillons se pratiquera donc au plus près possible de la consommation du produit. Ils doivent être conservés dans des

conditions non susceptibles de modifier leur qualité microbiologique. Les plats témoins sont conservés séparément dans une boîte en plastique hermétique, sac décongélation, ... suivant la nature du plat.

Pour les accueils fixes sous tentes, dans la mesure du possible, il faut observer les mêmes règles mais lorsque celles-ci sont inapplicables, il convient d'appliquer ce qui vaut pour les camps itinérants. Il faut alors privilégier des aliments qui se conservent facilement à température ambiante. ■

> Arrêté du 29 septembre 1997 Art. 32 - D 131

> Instruction n° 02-124 JS du 9 juillet 2002 - D 132

> Note de service DGAL/SDHA/N90/n° 0126 du 10 août 1998 Art. 32 et 33 - D 133

196 Quels sont les délais d'archivage des informations des produits alimentaires ?

L'objectif est de connaître l'origine et le parcours de l'aliment. Devront être conservés le nom et l'adresse du fournisseur, la nature des produits fournis par ce dernier, la date de transaction/livraison et le numéro des lots. Les factures, les bons de livraison, les étiquettes, les codes situés sur les emballages comportant l'ensemble de ces données pourront être conservés. Un document spécifique peut être mis en place. La réglementation européenne oblige à 5 ans d'archivage. Nous préconisons de



porter une attention particulière aux produits d'origine animale. ■

> Règlement (CE) n° 178/2002

> Note de service DGAL/SDRRC/SDSSA/N2005 n° 8205 du 17 août 2005

197 Que faire en cas d'intoxication alimentaire collective (TIAC) ?

Il est susceptible qu'il y ait une TIAC dès lors que deux personnes présentent les mêmes symptômes. Il faut immédiatement faire appel à un médecin qui décidera des mesures à prendre. Il convient également d'en avvertir l'organisateur. Beaucoup de cas de toxi-infection alimentaire ne sont pas signalés parce que les symptômes ressemblent souvent à ceux d'une grippe intestinale : crampes abdominales, nausées, vomissements, diarrhée et fièvre. Si la TIAC est avérée le directeur est tenu de le signaler au directeur départemental des affaires sanitaires et sociales, ainsi qu'au directeur des services vétérinaires. Une intoxication, même bénigne, ne doit jamais être cachée. ■

> Arrêté du 29 septembre 1997 Art. 33 - D 131

> Note de service DGAL/SDHA/N 90/n° 0126 du 10 août 1998 - D 133

198 Peut-on consommer les produits des pêches, des récoltes, des cueillettes des enfants ?

En collectivité, les denrées animales ou d'origine animale doivent provenir d'ateliers agréés et identifiés pour être consommées. En revanche, aucune disposition ne s'oppose à la consommation de denrées végétales (fruits, champignons, légumes du jardin, plantes sauvages...), sauf réglementation locale temporaire interdisant les cueillettes pour raison sanitaire ou d'espèces protégées.

En tout état de cause, il convient de se renseigner auprès de la préfecture du département (cf. question 214). On évitera, pour des soucis d'hygiène et de pollution, la cueillette et le ramassage au bord des routes et des champs cultivés. ■

> Arrêté du 29 septembre 1997 Art. 15 - D 131

ALIMENTATION. [SUITE]

199 Qu'est-ce qu'un produit du terroir ?

Le produit de terroir est une désignation commune qui renvoie à l'idée d'un bon produit de qualité et fabriqué localement. En fait, seule la notion réglementaire de terroir est garantie par l'appellation d'origine contrôlée (AOC). Cette appellation existante depuis 1935 est étendue depuis 1990 à plusieurs produits alimentaires comme le Camembert au lait cru "moulé à la louche", le miel de Corse ou le poulet de Bresse "élevé en plein air". Cette appellation peut-être doublée d'une preuve d'une qualité supérieure comme AB ou le label rouge. ■

200 Peut-on acheter des produits du terroir ?

Oui, si les productions fermières et les ventes directes proviennent d'une exploitation ou d'un élevage faisant l'objet d'une production contrôlée par la Direction départementale des services vétérinaires (DDSV). Ainsi, par exemple, fromage fermier, volailles vendues à la ferme ou conserves artisanales doivent respecter des critères précis. Il convient donc de vous renseigner auprès du producteur ou de la DDSV du lieu où vous séjournez. ■

201 Comment peut-on définir un produit « bio » ?

Le produit « bio » porte le logo officiel « AB » qui figure sur l'emballage. Ce produit contient au minimum 95% d'ingrédients agricoles biologiques. Il ne contient pas d'OGM, ni de pesticide, ni d'engrais, ni d'insecticide d'origine chimique. Pas de boue d'épandage ni irradiation. Le produit animaux « bio » ne doivent pas contenir d'antibiotique ni d'hormone. Les animaux ne doivent avoir été nourris qu'avec des produits issus de l'agriculture biologique. Les graines des plantes doivent aussi en être issues. Les organismes indépendants Ecocert, Qualité France, Ufise, Agrocerc, Certipaq et Aclave sont chargés de labelliser et de contrôler la filière « bio ». Cf Tableau 7 ■

Tableau 7. Les labels attachés aux produits alimentaires.

LOGO	NOM	CE QUE CELA GARANTIT	A SAVOIR
	Label rouge	Le Label Rouge atteste que l'aliment possède un ensemble de qualités et de caractéristiques très spécifiques (conditions de production et goût), qui lui confèrent une qualité supérieure à un produit équivalent.	Il est fréquent sur les volailles, les charcuteries, les produits laitiers, le saumon fumé ou pour le sel de Guérande.
	Agriculture Biologique	Ce label indique qu'au moins 95% des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique. Le produit a bénéficié de pratiques spécifiques de production (emploi d'engrais vert, lutte naturelle contre les parasites...)	Attention : certains engrais ou traitements peuvent être utilisés mais en quantité limitée et selon des normes définies. L'utilisation d'OGM est strictement interdite.
	Agriculture Biologique	Ce logo est la version européenne du précédent. Les contraintes de production diffèrent un peu de la réglementation française, cette dernière étant plus stricte.	
	Appellation d'origine contrôlée (AOC)	L'AOC garantit un produit originaire d'un pays, d'une région ou d'un terroir, et dont la qualité ou les caractéristiques sont dues à son milieu géographique (climat, savoir-faire...)	Les AOC sont fréquentes pour les vins, produits laitiers, fruits et légumes... 545 produits ont été reconnus aujourd'hui.
	Appellation d'origine protégée (AOP)	L'AOP est l'équivalent européen de l'AOC. Elle est attribuée à certains produits agricoles et alimentaires exceptés les vins et les spiritueux. Quelques exemples : France : fromage de Roquefort ; Italie : jambon de Parme ; Grèce : olive de Kalamata...	Depuis l'apparition des sigles européens, les AOC françaises doivent obligatoirement appartenir à une AOP ou une IGP (indication géographique protégée).
	Max Havelaar	Ce label de commerce équitable garantit que le produit a été acheté à un prix "correct" aux producteurs et produit dans des conditions respectueuses des droits de l'Homme et de l'environnement. Tous les acteurs de la filière sont agréés et contrôlés par des organismes indépendants. Les principaux produits concernés sont le café, le thé, le chocolat, le jus d'orange, le sucre, le riz, les bananes...	Ce label est à l'heure actuelle le seul label de commerce équitable alimentaire en France. Vous trouverez parfois le label Alter Eco, qui est un concessionnaire de Max Havelaar.
	Reconnu saveur de l'année	"Saveur de l'année" est un sigle attribué à l'issue de dégustations effectuées par des panels de consommateurs et de professionnels dans des laboratoires privés. Mais il ne s'agit pas d'une certification qui doit répondre à un cahier des charges.	Seuls les produits dont les fabricants ont payé peuvent concourir. Il concerne donc plutôt les produits issus des grands groupes alimentaires.

202 Quels sont les labels attachés aux produits alimentaires ?

Cf Tableau 7 : les labels attachés aux produits alimentaires. ■

203 Quelles sont les conditions d'hygiène alimentaire applicables aux camps de vacances sous tentes ?

L'application stricte de l'arrêté interministériel du 29 septembre 1997 soulève des difficultés. Il convient néanmoins de s'en approcher au maxi-

mum, en respectant l'instruction du 9 juillet 2002.

Il est conseillé de :

- cuisiner loin des sources de nuisance et à proximité d'un point d'eau potable, si possible à l'ombre ;
- prévoir un revêtement de sol (type caillbotis, tapis), de maintenir rigoureusement propre le lieu de cuisine après chaque repas, ainsi que les ustensiles ;
- prévoir des sacs à pain ;
- utiliser des bassines spécifiques pour le lavage des légumes, de la vaisselle, du linge ;
- renouveler au moins deux fois par jour l'eau du jerrican si elle est destinée à être bue et prévoir la désinfection régulière du contenant ;

Tableau 8. Les températures maximales de conservation des denrées alimentaires.

TEMPÉRATURE MAXIMALE, il est donc nécessaire de conserver les denrées alimentaires en dessous de cette température ; si le fournisseur indique une température de conservation, c'est cette température qui doit être respectée.

Nature des aliments

RÉFRIGÉRÉS, la température de la denrée doit être comprise entre la température maximale indiquée et la température de la congélation commençante de la denrée.

- Autres denrées

Température définie sous la responsabilité du fabricant ou du conditionneur :

- Produits laitiers frais⁽¹⁾ (yaourts, kéfirs, crèmes et fromages frais)
- Divers produits transformés à base de viande⁽⁵⁾ • plats cuisinés et préparations culinaires (viande, poisson) • produits à base de poisson⁽²⁾
- Divers produits à base de lait tels que crèmes pâtisseries, pâtisseries fraîches, entremets • fromages affinés
- Viandes d'animaux de boucherie • viandes de gibier ongulé
- + 7° C • Lait pasteurisé
- + 6° C • Œufs réfrigérés
- + 5° C • Végétaux et préparations de végétaux crus prêts à l'emploi
- + 4° C • Autres préparations de viandes de toutes espèces, y compris la chair à saucisse et la saucisse crue, viandes de volaille, lapins, rongeurs, gibiers d'élevage, gibiers à plume, ovoproduits, à l'exception des produits UHT
- + 4° C • Abats et préparations de viandes en contenant
- + 2° C • Viandes hachées et préparations de viandes hachées

Glace fondante ou température de celle-ci de 0° C à - 2° C :

- Poissons, mollusques et crustacés conditionnés (à l'exception des poissons, des mollusques et des crustacés vivants)

CONGELÉS, la température de la denrée indiquée est la température maximale sans limite inférieure.

- 12° C • Autres denrées, à l'exception des poissons
- 18° C • Toutes denrées surgelées au sens du décret du 9/9/64 modifié et poissons congelés, glaces et crèmes glacées

(1) L'expression « fromage frais » s'entend des fromages non affinés (dont la maturation n'est pas achevée), prêts à être consommés peu de temps après leur fabrication et qui ont une durée de conservation limitée.
 (2) À l'exception des produits ayant subi un traitement complet par salaison, fumage, séchage ou stérilisation.

Source : Arrêté du 29/09/1997 fixant les conditions d'hygiène applicables dans les établissements de restauration collective à caractère social, Annexe 1

204 Quelles sont les températures maximales de conservation des denrées alimentaires ?

Cf Tableau 8. Il est conseillé de mettre en place une procédure de surveillance des températures des installations de réfrigération. ■

205 Les enfants peuvent-ils fabriquer des pâtisseries, organiser un barbecue ?

Oui. Les préparations culinaires élaborées par les enfants dans le cadre d'activités pédagogiques doivent respecter les conditions d'hygiène (nettoyage et désinfection des plans de travail, propreté du matériel et des ustensiles, lavage des mains aussi souvent que nécessaire...) et de sécurité.

Sont déconseillées certaines préparations peu stables à température ambiante ou dont la préparation ne comporte pas de cuisson suffisante (mousse au chocolat, crème anglaise, crème chantilly, mayonnaise artisanale...).

Pour le barbecue, conservez les denrées au frais le plus longtemps possible en utilisant des saissions isothermes avec des blocs réfrigérés. Évitez le contact des aliments avec le feu et la braise. Privilégiez les barbecues à cuisson verticale, la cuisson en papillotes et sur plaque de grill. ■

► Note de service DGAL/SDHA/M 98/ n°8126 du 10 août 1998 - D 133

► Circulaire n°2002-004 du 3 janvier 2002 - T 32

- utiliser des matières premières peu fragiles, des produits stables, du lait UHT ;
- transporter les denrées alimentaires périssables dans des conteneurs isothermes ;
- préparer le repas juste avant sa consommation ;
- jeter systématiquement les restes.

La JPA copilote un groupe de travail pour l'élaboration d'un Guide de bonnes pratiques d'hygiène alimentaire lors d'activités en plein air. Il sera disponible prochainement. En attendant cette parution, il est recommandé de suivre l'instruction citée ci-dessous. ■

► Instruction n° 02-124 JS du 9 juillet 2002 - D 132

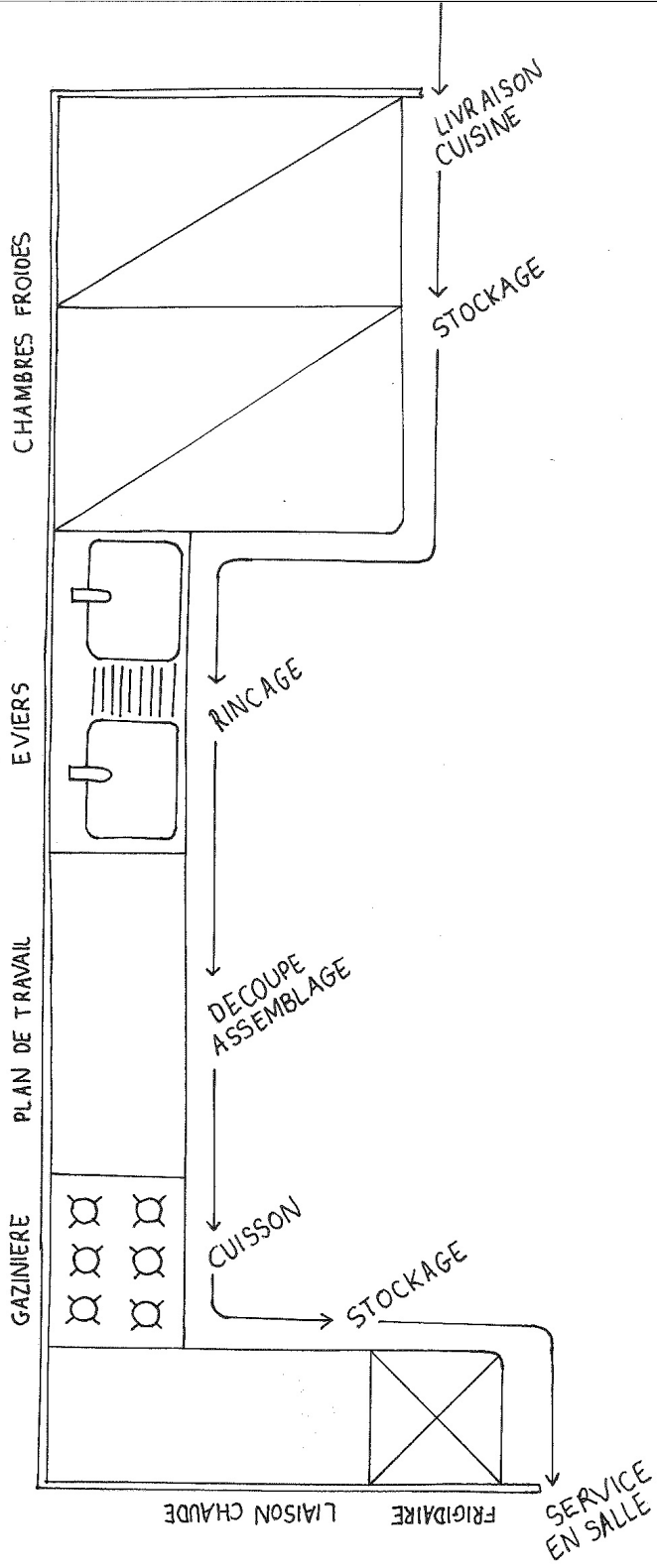
RESSOURCES

Internet

- Fiche sanitaire : www.jeunesse-sports.gouv.fr
- Éducation à la santé : www.inpes.sante.fr
- Sécurité sanitaire : www.agriculture.gouv.fr/sections/thematiques/alimentation
- Consommation : www.adeic.asso.fr

- www.leolagrange-conso.org
- DGCCRF : www.finances.gouv.fr/DGCCRF
- Éducation à l'hygiène : www.hygiene-educ.com
- Conduites addictives : www.drogues.gouv.fr
- Éducation à l'alimentation et au développement durable en CVL : www.jpa.asso.fr





LA MARCHÉ EN AVANT

L'objectif de ce système est d'éviter toute contamination croisée entre les aliments. Cette progression dans l'espace évite de revenir en arrière avec l'aliment nettoyé, réduisant ainsi les risques d'intoxication alimentaire. Cela s'accompagne de régulières désinfections des espaces.

CEMEÁ

PAYS DE LA LOIRE



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

www.cemea-pdl.org

