

À TABLE !

Mangeons bien, jetons moins

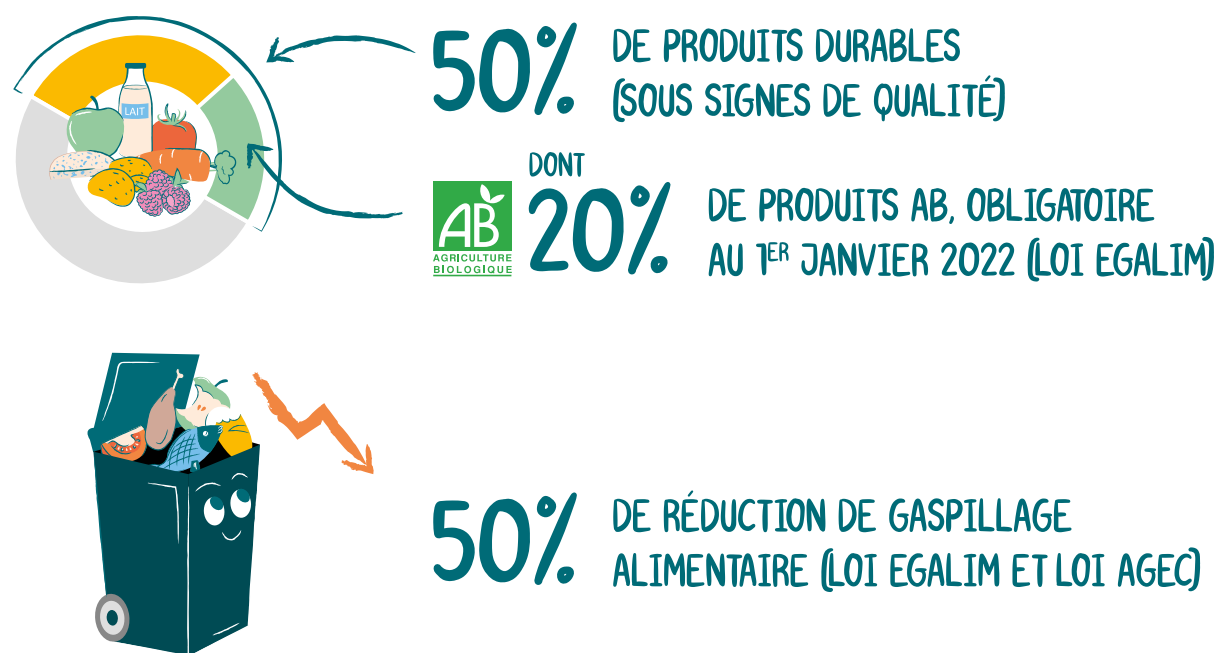
UN PROJET POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION DANS LES CANTINES

POURQUOI ?

POUR ACCOMPAGNER LA RESTAURATION COLLECTIVE À :

- ✓ Développer l'approvisionnement en produits locaux et de qualité.
- ✓ Lutter contre le gaspillage alimentaire.

PARCE QUE LA LOI IMPOSE :



POUR QUI ?

POUR LES 70 ÉTABLISSEMENTS PUBLICS DE RESTAURATION COLLECTIVE DU TERRITOIRE (1 MILLION DE REPAS/AN) :

LES CONVIVÉS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE ET LEURS FAMILLES :

- enfants des crèches,
- personnes âgées des EHPAD,
- élèves des écoles, collèges et lycées,
- patients du centre hospitalier,
- personnel de santé,
- travailleurs des ESAT etc.



LES CUISINIERS & GESTIONNAIRES

POUR LES AGRICULTEURS & AUTRES PROFESSIONNELS DE L'ALIMENTATION



LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN CHIFFRES

1/3

DE LA PRODUCTION MONDIALE JETÉE tout au long de la chaîne alimentaire (production, transformation, distribution, consommation)*

115g**

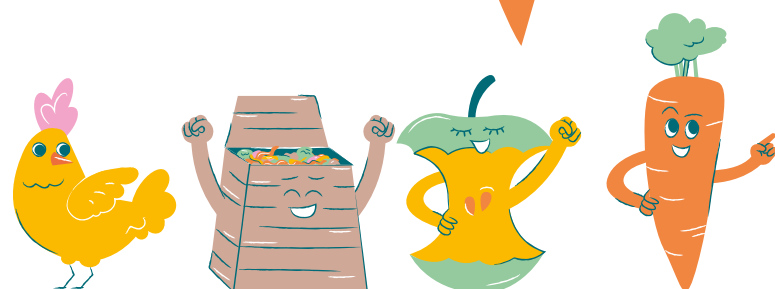
DE DÉCHETS ALIMENTAIRES PAR CONVIVE ET PAR REPAS POUR LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

170g**

EN ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ

Lutter contre le gaspillage alimentaire permet de faire des économies et de les réinvestir dans des produits locaux et de qualité. C'est bon pour la santé et la planète !

PASSONS À L'ACTION !



Réalisé avec l'appui de Bio 63, SCE et Sur les Pas de Gaspard

- ✓ Un accompagnement individuel à la carte pour les restaurants collectifs.
- ✓ Des temps collectifs pour se rencontrer et échanger sur les pratiques et progresser ensemble.
- ✓ Un programme d'animations pédagogiques pour les convives sur les thématiques de l'agriculture et de l'alimentation.
- ✓ Un travail avec les agriculteurs et organismes professionnels agricoles, pour développer et faciliter l'approvisionnement des restaurants collectifs.

*D'après l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture
**Au niveau national – Chiffres ADEME, 2018

À TABLE !

CONSOMMONS DES PRODUITS LOCAUX ET DE QUALITÉ !

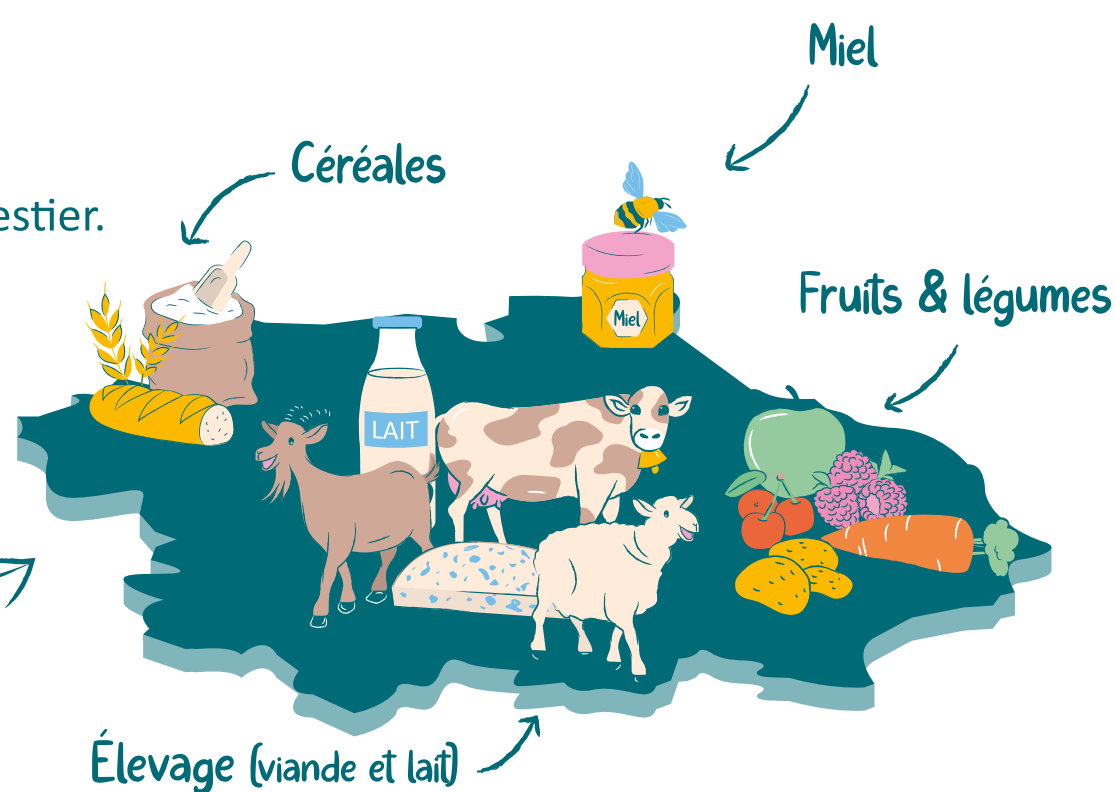


POUR MANGER LOCAL, MANGEONS DE SAISON !

Tu ne trouveras pas de tomates en hiver ni d'endives en été, produites près de chez toi.

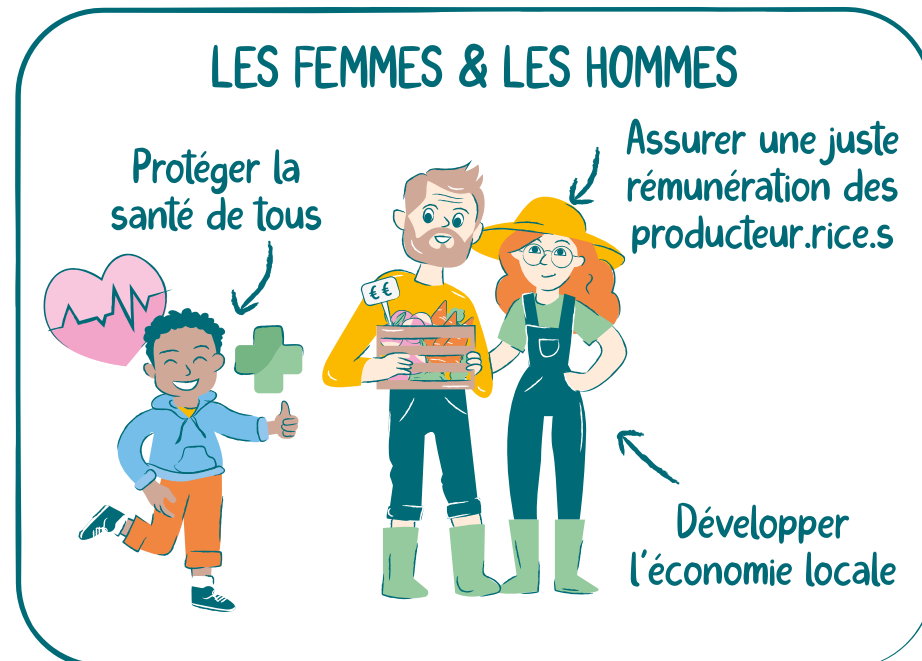
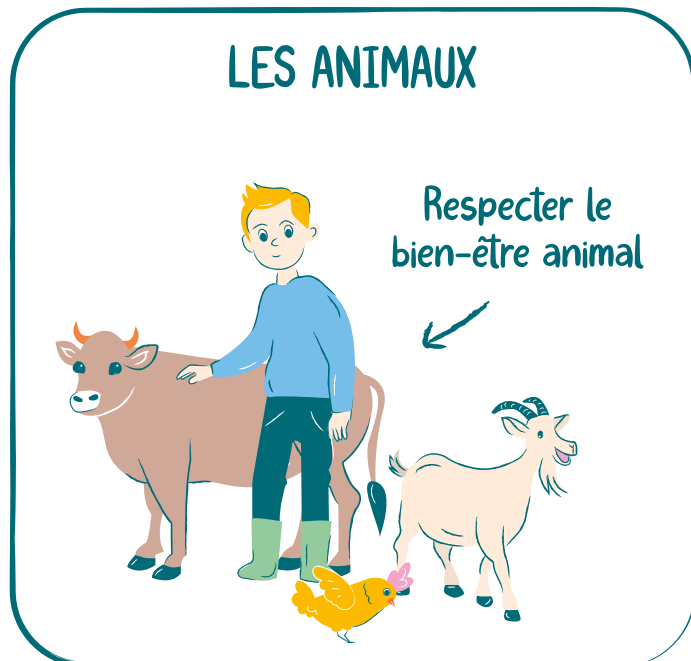
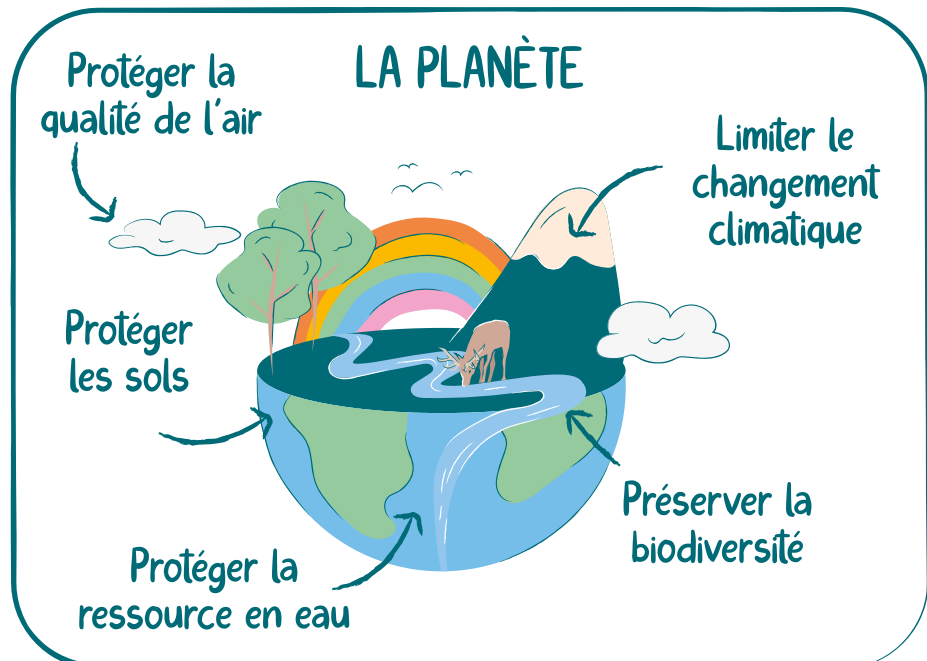
QUELLE AGRICULTURE LOCALE SUR AMBERT LIVRADOIS FOREZ ?

- ✓ Ambert Livradois Forez est un territoire majoritairement forestier.
- ✓ L'espace dédié à l'agriculture représente 1/3 du territoire.
- ✓ Les activités agricoles sur le territoire :



UN TERRITOIRE ET DES PRODUITS DE QUALITÉ

Un produit de qualité contribue à protéger :

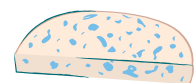


LES LABELS SUR NOTRE TERRITOIRE

Ce sont par exemple :



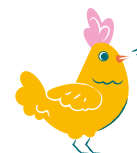
Garantissent l'origine du produit ou d'une étape de fabrication, mettent en valeur le savoir-faire des producteurs et artisans, développent l'économie locale.



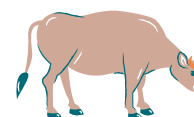
FOURME D'AMBERT EN AOP



Garantit des conditions d'élevages qui respectent le bien-être animal.



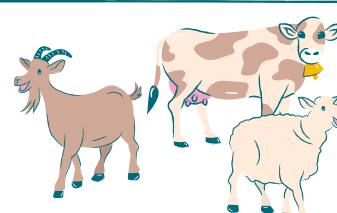
POULETS FERMIER D'AUVERGNE
LABEL ROUGE



BŒUF
LABEL ROUGE



Garantit la protection des sols, de la ressource en eau, de la biodiversité, du bien-être animal et de la santé de tous.

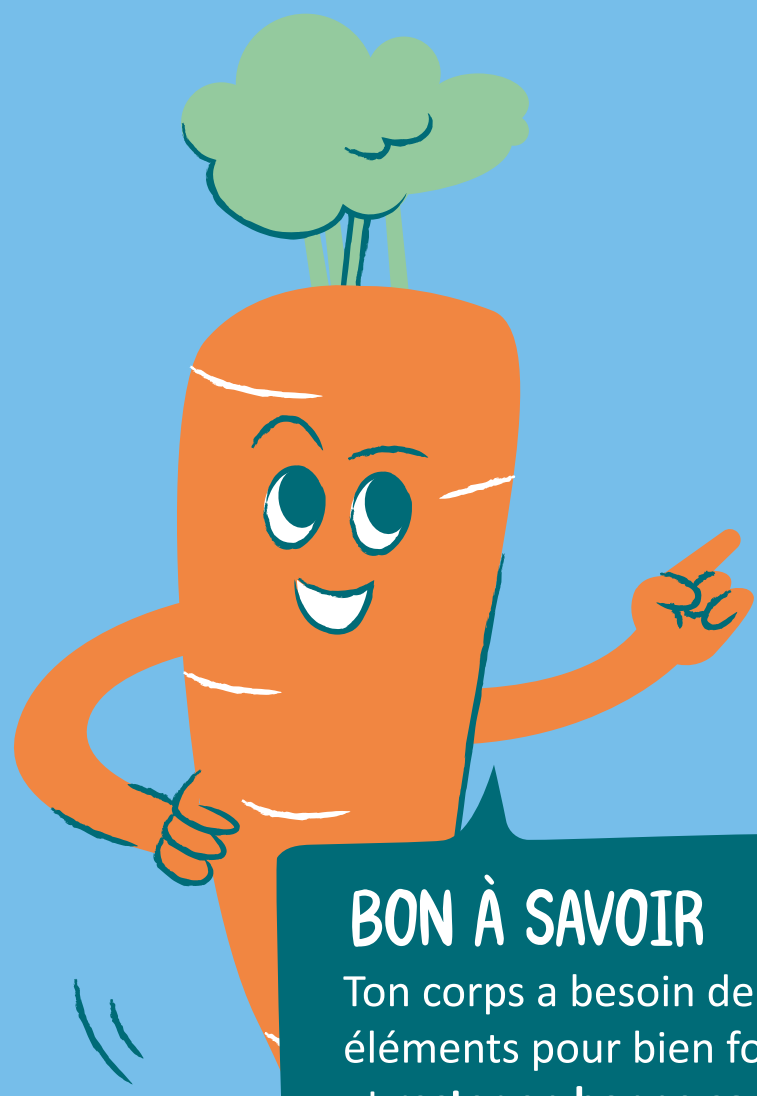


*D'après les données de la Direction départementale des territoires du Puy-de-Dôme de février 2021

Mangeons bien,
Jetons moins !

À TABLE !

CHOISSISSONS UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE !

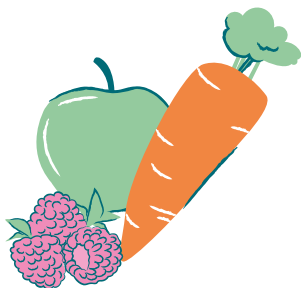


BON À SAVOIR

Ton corps a besoin de tous ces éléments pour bien fonctionner et **rester en bonne santé**. L'équilibre alimentaire se fait sur **plusieurs repas, voire sur plusieurs jours** (en plus d'une activité physique régulière).

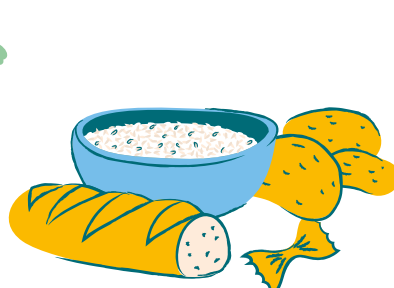
UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE* C'EST...

- ✓ Manger de tout en quantités raisonnables.
- ✓ Piocher dans chaque famille de produits :



Fruits & légumes

Au moins 5 par jour



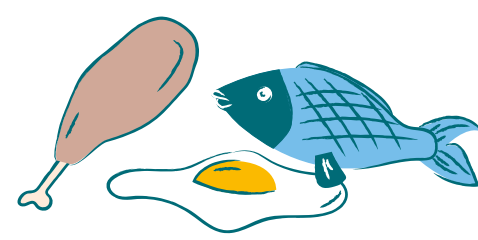
Céréales, féculents

À chaque repas



Produits laitiers

3 ou 4 par jour



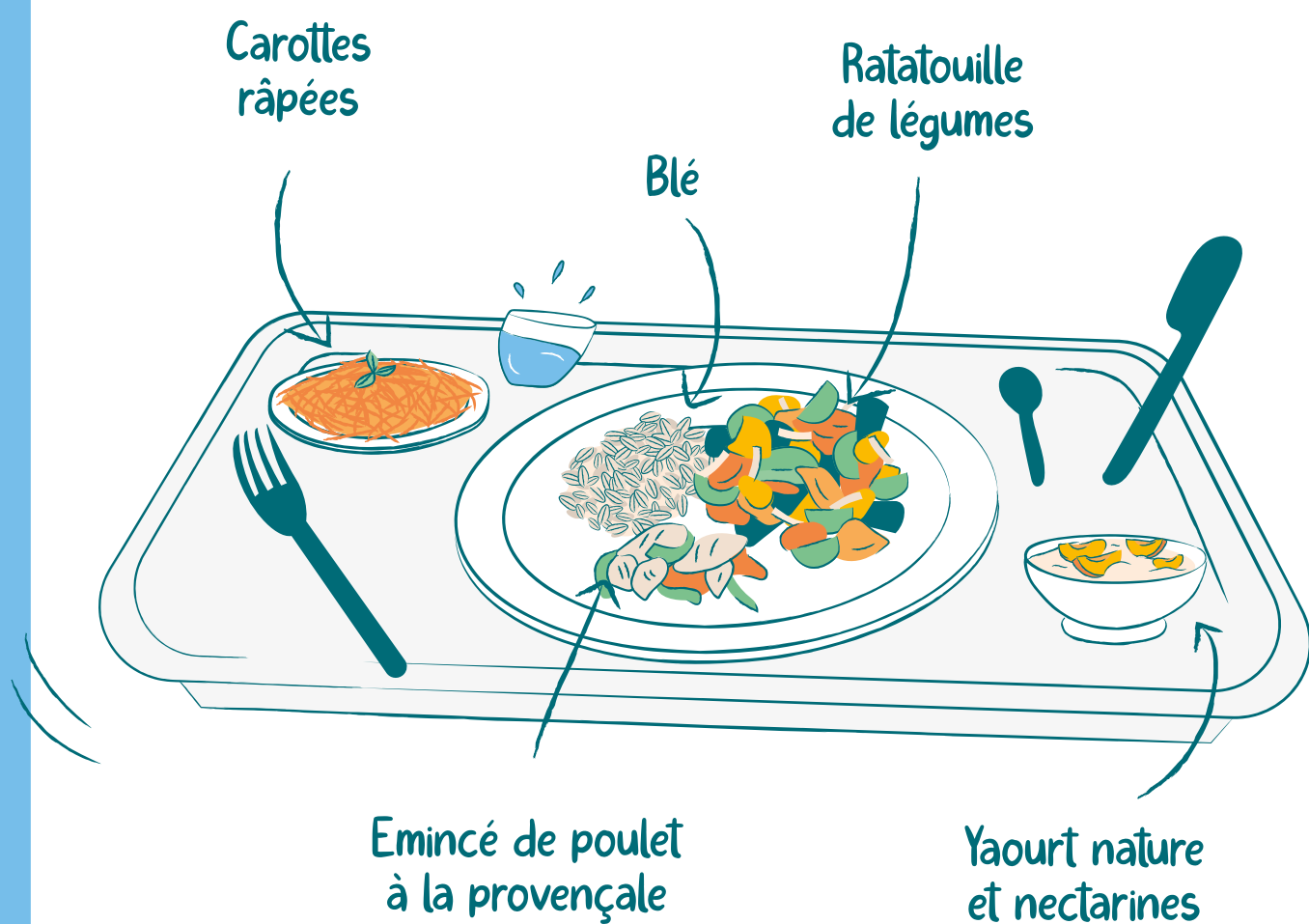
Viande, œuf, poisson

1 à 2 fois par jour en alternant

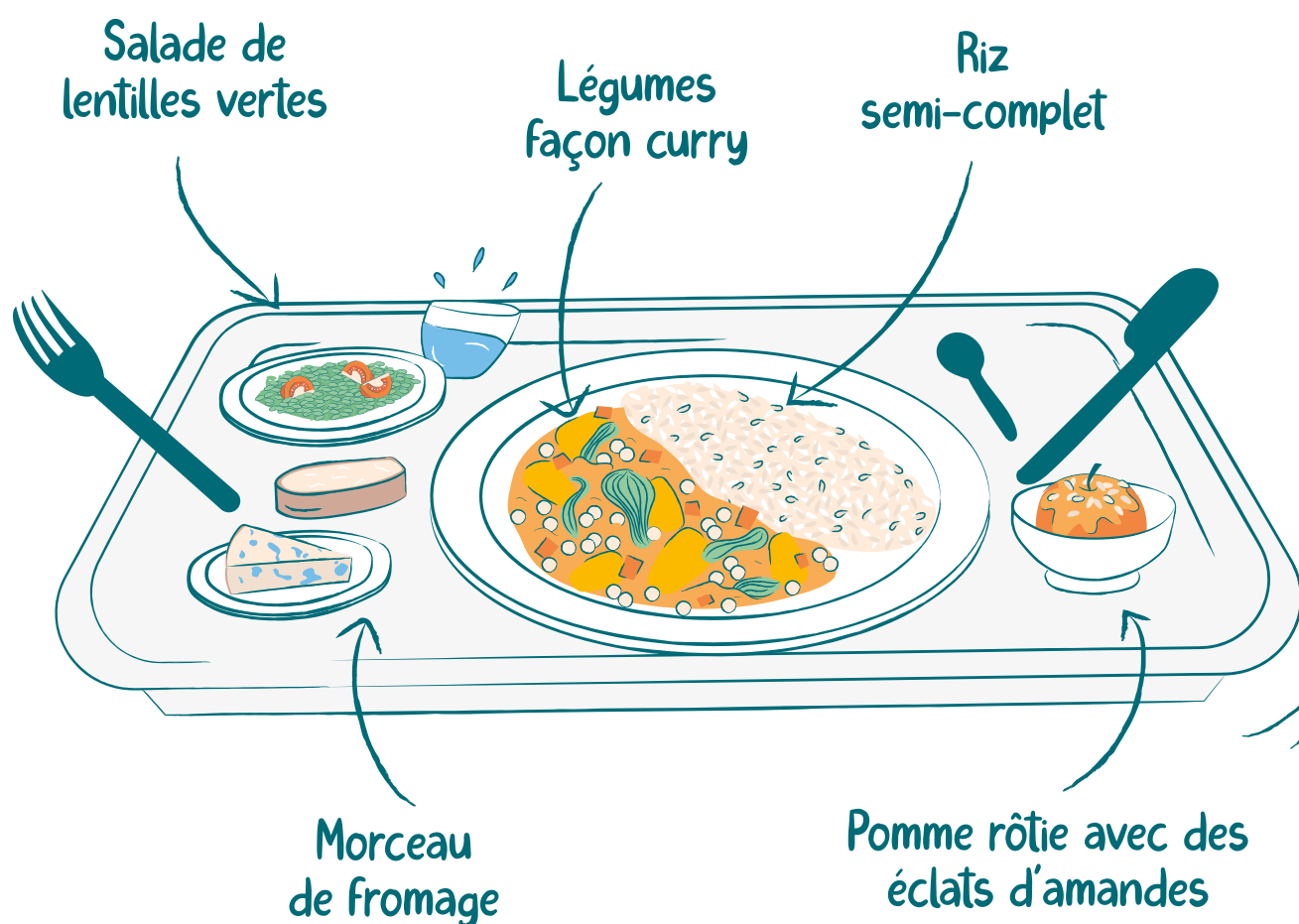
- ✓ Limiter le sucre et le sel.
- ✓ Privilégier les matières grasses végétales (huile de colza ou d'olive).
- ✓ Boire de l'eau plutôt que des boissons sucrées.

* Selon les recommandations du programme national nutrition santé pour les enfants.

EXEMPLE D'UN MENU ÉQUILIBRÉ



UN MENU ÉQUILIBRÉ VÉGÉTARIEN (SANS VIANDE), C'EST AUSSI POSSIBLE !



LES LÉGUMINEUSES SOURCES DE PROTÉINES !

Les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges...) sont riches en protéines et associées à des céréales (pâtes, riz, semoule...), elles nous apportent tous les nutriments dont on a besoin pour un repas même sans viande ni poisson !

Mangeons bien,
Jetons moins !

À TABLE !

FAVORISONS LE FAIT MAISON !

C'EST MEILLEUR POUR LA SANTÉ
ET COÛTE SOUVENT MOINS CHER !



CUISINER MAISON, QUE DES AVANTAGES !

- ✓ Des ingrédients frais, de saison et produits localement.
- ✓ Moins de sel, de sucre, de beurre et d'huile.
- ✓ Pas d'additifs (les produits que tu ne retrouves pas habituellement dans ta cuisine : E102, E150C...).
- ✓ Des repas qui ont du goût.
- ✓ Le plaisir de cuisiner des recettes savoureuses.
- ✓ Des moments de partage en famille ou entre amis.

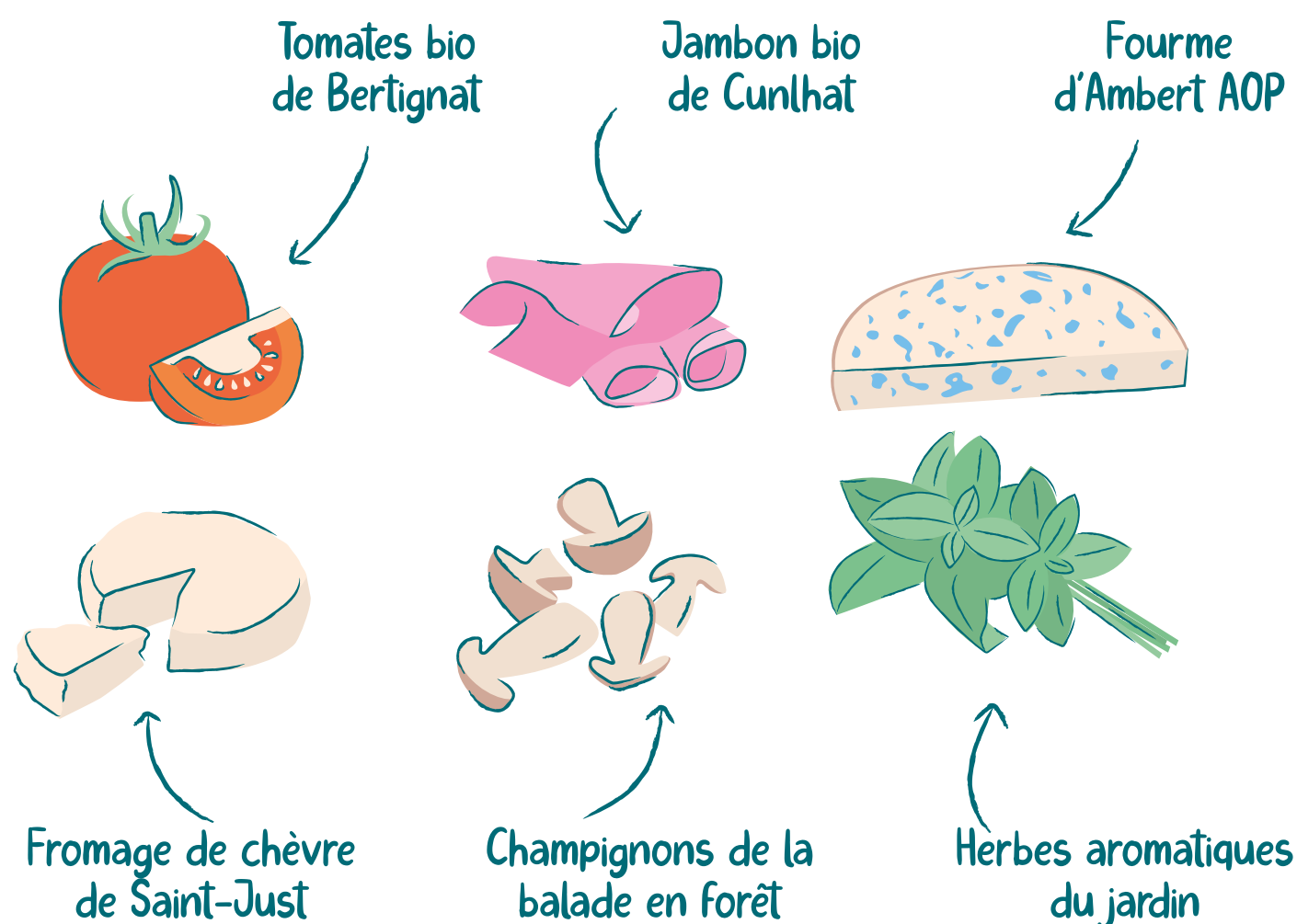
CUISINER MAISON, CE N'EST PAS FORCÉMENT COMPLIQUÉ !

On peut faire des plats simples, rapides et délicieux, avec peu de matériel.

RECETTE D'UNE SAVOUREUSE PIZZA MAISON

Par exemple, pour faire une bonne pizza maison je peux suivre les étapes suivantes :

1. Pour la pâte je mélange de la farine, du sel, un sachet de levure boulangère, de l'huile d'olive et un peu d'eau.
2. Après avoir étalé la pâte, je la garnie de :
3. Je la mets à cuire au four à 200°C pendant 30 min, en demandant à un adulte de m'aider.
4. Mmmmmm, je me régale !



Mangeons bien,
Jetons moins !

À TABLE !

LUTTONS CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE !

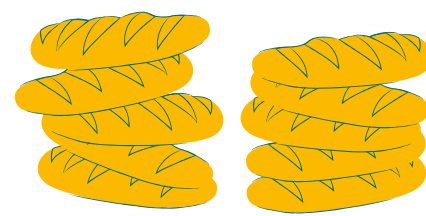
Le gaspillage alimentaire, c'est lorsque tu jettes des aliments qui auraient pu être mangés. Il est important de réduire au maximum ce que tu laisses dans ton assiette !

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN QUELQUES CHIFFRES

2 kg

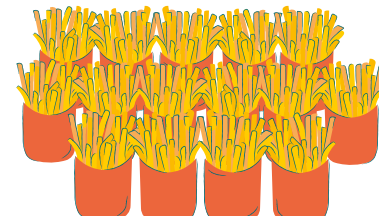
JETÉS PAR REPAS* EN MOYENNE,
POUR UNE CLASSE DE 20 ÉLÈVES

=



10 BAGUETTES DE PAIN

ou



15 BARQUETTES DE FRITES

SOIT UN COÛT D'ENVIRON :

780€

* PAR AN
POUR UNE CLASSE DE 20 ÉLÈVES

=

Une sortie scolaire !

... Sans compter :

- ✓ Le travail de l'agriculteur qui produit la matière première.
- ✓ Le temps passé par le cuisinier ou la cuisinière qui prépare tes repas équilibrés et goûteux.
- ✓ Le transport et l'emballage des produits.
- ✓ L'eau et l'électricité dépensées pour cuisiner.
- ✓ Le traitement de tes déchets.

* Données Ademe 2016 / 2017

COMMENT ÉVITER LE GASPILLAGE ?

Chacun peut réduire le gaspillage alimentaire à son niveau :

LES CUISINIERS

qui réfléchissent
aux menus et aux
quantités



LES ÉLÈVES

qui mangent
à la cantine



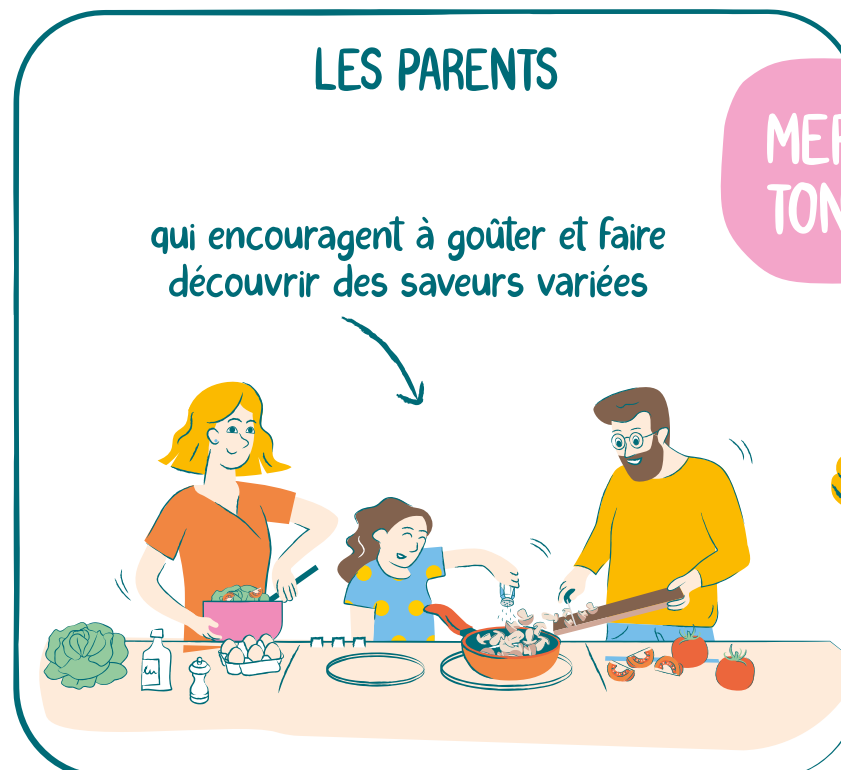
LES AGENTS DE SERVICE

lorsqu'ils servent
les assiettes



LES PARENTS

qui encouragent à goûter et faire
découvrir des saveurs variées



MERCI DE
TON AIDE !

TOI, À TON NIVEAU, TU PEUX :

- ✓ Éviter de grignoter avant les repas pour avoir bien faim quand arrive l'heure du repas.
- ✓ Oser dire à la personne qui te sert que tu en as trop ou pas assez.
- ✓ Prendre ton temps pour manger.
- ✓ Faire l'effort de goûter, même si tu ne connais pas.
- ✓ Commencer par prendre une seule tranche de pain et te resservir après si tu as encore faim.

Mangeons bien,
Jetons moins !

À TABLE !

COMPOSTONS ET TRIONS LES DÉCHETS RESTANTS !



LES DÉCHETS ALIMENTAIRES : AU COMPOSTEUR !

Les épluchures et restes de repas sont composés principalement d'eau. Alors pourquoi les transporter loin pour les traiter à l'incinérateur de Clermont-Ferrand ? Ils seront beaucoup mieux ici dans le composteur pour nourrir les fleurs et les arbres.



LE SAVAIS-TU ?

Au 1^{er} janvier 2024, chacun devra disposer d'une solution pour trier ses déchets alimentaires. Ils ne devront donc plus être jetés dans la poubelle verte des non recyclables.

LE COMPOSTAGE, C'EST QUOI ?



LES PAPIERS & EMBALLAGES : AU BAC JAUNE

100% DES PAPIERS & EMBALLAGES SE TRIENT



Papiers, cartons, emballages en plastique, en carton et en métal...

LE RESTE : AUX ORDURES MÉNAGÈRES

La poubelle verte n'accueille plus que les déchets restants non recyclables :
• mouchoirs,
• masques, etc.



TRIER SES DÉCHETS C'EST BIEN,
LES RÉDUIRE C'EST ENCORE MIEUX !

Mangeons bien,
Jetons moins !