

# 4

# Et aujourd'hui, c'éta

Les nutritionnistes sont unanimes : le repas de midi doit représenter environ 40 % des apports quotidiens. C'est dire l'importance de la pause déjeuner !

Mais comment prendre le temps de souffler dans une ambiance sonore où le grincement des chaises le dispute au cliquetis des couverts... ? Et où la durée du repas est minutée par les services qui s'enchaînent ? Une autre difficulté réside dans l'évaluation du déjeuner consommé par les écoliers. Interrogés sur leur menu, les plus jeunes tenteront un difficile exercice de mémoire avant d'annoncer, victorieux : « De la viande avec de la sauce et des légumes ! » Leurs aînés, pourtant habitués à la formule du libre-service, seront tout aussi imprécis. Bœuf, porc, agneau... quelle importance ! L'affichage des menus, obligatoire, devrait permettre de lever le mystère... quoique les appellations utilisées – « Cœurs de mer » et autres « Cordons bleus » – ne militent pas toujours en faveur de la transparence. Et, au-delà de ce problème de vocabulaire, comment être sûr de ce que



# it comment... ?



notre enfant a réellement mangé ?  
Pas simple, dans ces conditions, de corriger par des dîners appropriés les déséquilibres accumulés au fil des déjeuners.

Car l'équilibre alimentaire repose avant tout sur la bonne complémentarité des repas sur plusieurs jours. Dans ce contexte, l'application de quelques règles élémentaires reste encore le moyen le plus sûr de garantir au mieux l'équilibre alimentaire :

supprimer les grignotages systématiques devant l'écran de télévision ou la console de jeux, préférer légumes, fruits et laitages au dîner... Autant de pistes à privilégier tout en améliorant l'information et la communication entre parents, directeurs d'école et responsables d'établissement.

## Mini-quiz

L'équilibre alimentaire se régule sur :

- A. 1 journée
- B. 1 semaine
- C. 3 semaines

Réponse : B.

# »» La cantine, école du goût?

Sur les vingt et un repas consommés chaque semaine, quatre ou cinq le sont dans le cadre scolaire. Faudrait-il pour autant laisser aux seuls parents la responsabilité de l'apprentissage du goût? Rien n'est moins sûr. D'abord parce que le déjeuner constitue le principal repas de la journée. Ensuite parce que **le restaurant scolaire est un excellent moyen d'inciter les écoliers à s'éloigner des grands classiques familiaux pour découvrir de nouvelles saveurs, de nouvelles épices, de nouvelles odeurs.** Curry, cumin, aneth ou marjolaine, rien n'empêchera ensuite les enfants de proposer

à leurs parents d'introduire ces nouveaux petits plus dans leur marmite. À condition, bien sûr, qu'ils soient capables sinon de les nommer, au moins de les décrire. Apprendre aux élèves à déguster ce qu'ils mangent, à différencier le salé du sucré, l'aigre-doux de l'amer, voilà qui compléterait avantageusement

les programmes scolaires d'éducation à la nutrition, généralement limités aux seuls aspects biologiques de l'alimentation.



## Le saviez-vous ?

Avec ses trois repas comportant notamment une faible part de viande transformée et de graisses, le modèle alimentaire français est reconnu par les nutritionnistes comme l'un des meilleurs du monde.

# »» Du réfectoire au restaurant scolaire

« Au quatrième top, il faudra avoir terminé son dessert et quitter la table ! » Le message n'est pas énoncé aussi clairement, mais les chiffres sont là. Multiplication des services oblige, nos écoliers disposent parfois d'un quart d'heure à peine pour déjeuner. C'est trois fois moins que le temps idéal recommandé par les nutritionnistes.

Difficile, dans cette précipitation, d'apprécier son repas et de se détendre après une matinée de travail. Et le vacarme ambiant n'arrange rien à l'affaire !

Si les longues tablées d'hier ont, depuis longtemps, laissé place à de petits îlots, plus conviviaux, la plupart des réfectoires mériteraient encore quelques travaux, d'insonorisation, de décoration, avant de se prétendre restaurant scolaire.



## Mini-quiz

Quel est le temps moyen d'un repas à la cantine ?

- A. 15 minutes
- B. 25 minutes
- C. 45 minutes

Réponse : B.

# »» Libre-service...

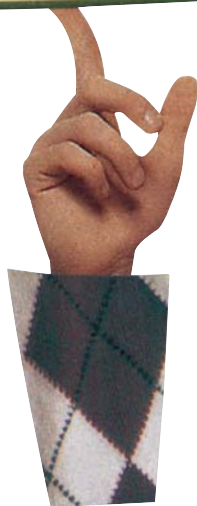
La majorité des collèges et lycées ont adopté le système du libre-service. Dans la pratique, la formule semble effectivement bien adaptée à la clientèle adolescente. Très attachée à sa liberté, elle apprécie tout autant de pouvoir choisir ses compagnons de table que la composition de son menu. Et c'est bien dans ce dernier choix que les difficultés commencent. Livrés à eux-mêmes, la plupart des

adolescents chargent leur plateau de charcuterie, d'œuf-mayonnaise et autres croustades au fromage sans daigner toucher aux assiettes de crudités ou de légumes.

À la fin du service, crèmes dessert et pâtisseries auront pratiquement disparu des rayonnages, tandis que les alignements de pommes et oranges afficheront toujours une rigueur quasi militaire. Des solutions existent qui permettent, sinon de parer à tous les déséquilibres, au moins de respecter

les règles de base de la diététique.

Dans certains restaurants scolaires, la liberté de choix est une liberté surveillée. Le plat principal est imposé; entrées et desserts, proposés. Dans d'autres, principalement dans les lycées, le responsable du restaurant se contente d'afficher des menus conseillés, que les adolescents pourront adopter ou refuser.



## Le saviez-vous ?

90 % des collèges et lycées disposent d'un restaurant en libre-service.

# »» ... ou service à table

**L**e service à table reste la formule préférée en maternelle et en primaire. Les directeurs d'école et les élus municipaux y voient un moyen efficace d'apprendre aux plus jeunes le sens de la convivialité et du partage. Ce système facilite également le contrôle des menus. Ici, pas ou peu d'alternative possible, il faut manger ce que l'on a dans son assiette... ou être assez habile pour le transvaser discrètement dans celle d'un voisin plus gourmand ou moins difficile. Les « dames de cantine » sont plus souvent occupées à faire cesser le brouhaha et à calmer les convives agités qu'à vérifier ce que mangent vraiment les enfants ou si les doigts ont pris le relais des fourchettes ! Comment, dans ces conditions, assurer la mission d'éveil au

goût, essentielle dès le plus jeune âge ? Des réponses apparaissent çà et là. Certains responsables de restaurants invitent les enfants ou les parents à participer à la conception des menus. D'autres organisent des concours de « langue rouge » pour les mangeurs de betteraves. D'autres encore choisissent d'expliquer l'histoire et les bienfaits de tel ou tel aliment... Une préparation psychologique et pédagogique certainement bien utile pour qui voudra tenter de déposer choux de Bruxelles et salsifis dans les assiettes.



# »»» Externes, demi-pensionnaires, qui sont-ils ?

La fréquentation du restaurant scolaire découle, en premier lieu, de l'absence des parents au domicile à l'heure du déjeuner ainsi que de l'éloignement de l'établissement scolaire du lieu d'habitation. Les demi-pensionnaires sont donc majoritaires, aussi bien en zone rurale que dans les villes, où les enfants dont les parents

travaillent sont les plus nombreux. Enfin, les recensements menés à l'échelle nationale démontrent que les cantines sont plus prisées dans l'ouest de la France que dans l'est.



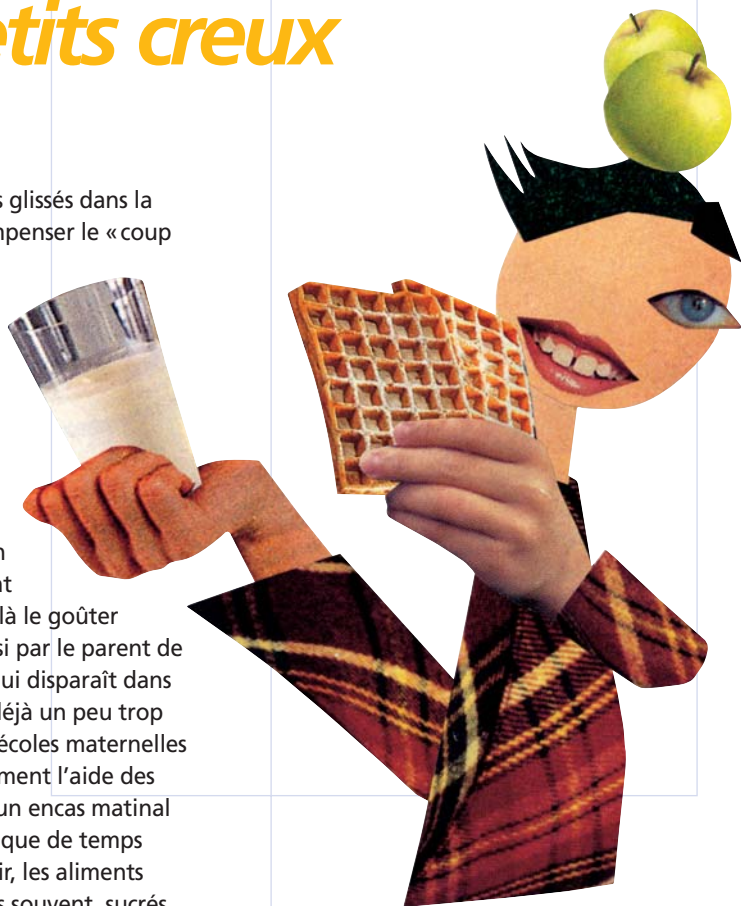
## Le saviez-vous ?

La répartition idéale des apports nutritifs sur une journée est la suivante :

- 20 % au petit déjeuner
- 40 % au déjeuner
- 10 % au goûter
- 30 % au dîner

# »» Les petits creux

Des petits biscuits glissés dans la poche pour compenser le « coup de pompe » de onze heures à la confiserie réservée au goûter, les cartables de nos enfants ressemblent parfois à des garde-manger. Dans les cours de récréation, les échanges vont bon train : pain au chocolat contre pomme, et voilà le goûter minutieusement choisi par le parent de l'enfant maigrichon qui disparaît dans l'estomac du copain déjà un peu trop rond ! La plupart des écoles maternelles demandent régulièrement l'aide des parents pour fournir un encas matinal aux élèves. Mais, manque de temps ou désir de faire plaisir, les aliments distribués sont, le plus souvent, sucrés. Passe encore pour l'enfant à jeun à 9 heures du matin, mais était-il vraiment nécessaire pour son petit camarade déjà calé par plusieurs tartines et un grand bol de chocolat ? Autre difficulté, ce petit plus du matin devrait être distribué au plus tard deux heures avant le déjeuner, ce que ne permettent pas toujours les emplois du temps. Dans les collèges et lycées, la satisfaction de ces petites faims est tout aussi compliquée. Les distributeurs de sodas, confiseries et barres chocolatées



sont loin de constituer la solution idéale. Pourquoi ne pas afficher de petits écriteaux pour rappeler aux adolescents et aux adolescentes que le grignotage constitue l'une des premières causes d'obésité et de surcharge pondérale, et qu'un verre de boisson gazeuse contient l'équivalent de six morceaux de sucre ? Une autre solution pourrait consister à remplacer ces distributeurs par des fontaines d'eau, nettement plus inoffensives et au moins tout aussi efficaces pour calmer les grandes soifs.