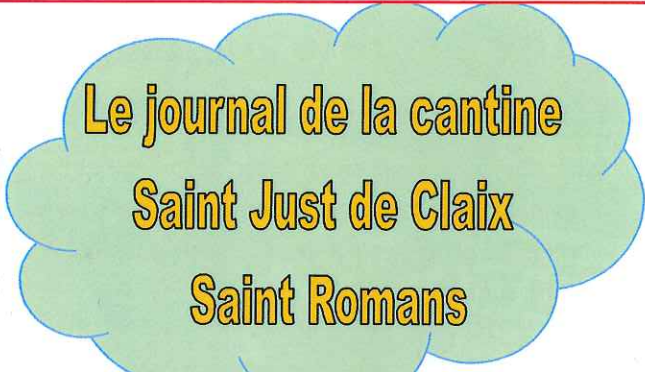


# EN CUISINE



Mensuel

*Cuit'Zine*

Année 1, N°2

mai 2018

- Sommaire :**
- Contrôle du label ECOCERT à Saint Just de Claix le 4 avril 2018
  - Lutter contre le gaspillage
  - Organisation des repas
  - jeux

Avec le Label en Cuisine d'Ecocert, le Département de l'Isère s'est engagé pour le « Manger bio et autrement dans les établissements scolaires isérois ». Une attention particulière est apportée à la composition des menus, largement élaborés à base de produits frais et de saison, dont une partie provenant de producteurs locaux.

Tous les établissements engagés dans la démarche sur le territoire, correspondent aux exigences de niveau 1 imposées par le label. Ce niveau implique un minimum de 10% de bio dans les assiettes, des menus clairs et contrôlés, sans OGM et interdisant certains additifs.

**Les restaurants de Saint Just de Claix et de Saint Romans sont aujourd'hui à Plus de 26 % de Bio dans les assiettes, tout en privilégiant les circuits courts.**

Miser sur la qualité dans les assiettes de nos enfants a toujours été notre priorité, et nous avons pris le parti de nous faire contrôler à cet effet, afin de réussir ce pari. C'est ce qui s'est passé à la cantine de Saint Just de Claix le 4 avril dernier. Nous vous communiquerons dans le prochain numéro de Cuit'Zine les résultats de cet audit.

*La cantine de Saint Just de Claix s'est faite contrôlée le 4 avril dernier par ECOCERT. Nous vous donnerons les résultats de cet audit dans le prochain numéro.*



## Numéro Spécial Gaspillage



# En Cuisine

On veut du bio à la cantine !





# Lutter contre le gaspillage alimentaire en restauration scolaire

Nous avons déjà mis en place de nombreux diagnostics pour évaluer notre gaspillage au sein de nos deux restaurants. Les **moyennes nationales** en terme de grammes par personne de gaspillage avéré sont de :

**70 g en primaire et  
135 grammes en collège.**

Nous vous communiquerons les chiffres de nos deux restaurants lors du prochain numéro. Mais sans le concours des parents notre action est limitée.

En effet, les bons gestes s'acquièrent chaque jour et n'ont de pertinence que s'ils sont suivis de la même façon dans le contexte familial.

**Nous avons donc besoin de vous.**

Ainsi les enfants pourront ils prendre pleinement conscience du gaspillage et surtout de son origine. Il leur sera, dès lors, bien plus facile de prévoir, d'anticiper voire de maîtriser ce gaspillage.

Les actions entreprises dans les restaurants sont autant de questionnements soumis à vos enfants, et dont les réponses sont à trouver dans le cadre familial autant que dans le cadre scolaire.

## 10 GESTES ANTI-GASPILLAGE ALIMENTAIRE



**Avant de partir faire les courses,** je rédige systématiquement la liste des produits dont j'ai besoin.



**Je fais mes courses dans le bon ordre** en finissant toujours par le frais puis le surgelé.



**Avant d'acheter un produit,** je m'assure de pouvoir le consommer dans les temps.



**Dans le réfrigérateur et les placards,** je range devant les aliments à consommer en priorité.



**Je conserve les aliments entamés** dans des boîtes hermétiques sur lesquelles je note la date de péremption.



**Je congèle certains aliments** pour allonger leur durée de vie et avant qu'ils ne soient périmés.



**Je nettoie régulièrement le réfrigérateur** pour éviter la prolifération de bactéries.



**J'enlève du bac ou de la corbeille** les fruits abîmés qui pourraient contaminer les autres.



**Je cuisine les justes quantités** en suivant les dosages indiqués sur les emballages ou les recettes.



**S'il y a des restes, je les place au réfrigérateur** pour les accommoder le lendemain.

8370



Pour en savoir plus : [casuffitlegachis.fr](http://casuffitlegachis.fr)

*Parents, à la maison aussi aidez-nous à questionner vos enfants sur la notion de gaspillage. Aidez-nous à leur donner de bons réflexes quant à leurs habitudes de consommation et relayez les actions entreprises dans le cadre des restaurants scolaires sur ce sujet.*

### Les chiffres clés du gaspillage alimentaire en France

GASPILLAGE ALIMENTAIRE, origine en %

AU TOTAL, **25 %** DE LA NOURTURE À LA MAISON EST GASPILLÉE EN 2013

% DES ALIMENTS ACHETÉS FINISSANT À LA POUSELLE



PROFESSIONNELS DE L'ALIMENTAIRE

2 317 057 tonnes  
nourriture jetée par an par les restaurants et les commerces



Chaque année, les Français\* jettent **20 kg à 30 kg de nourriture.**  
Coût : **159 € par an et par personne**

\* Foyer de 4 personnes

**QUI JETTE UN ŒUF, JETTE UN BŒUF.**

**STOP** au gaspillage alimentaire

**anti gaspi** J'agis contre le gaspillage alimentaire

MANGER C'EST BIEN JETER C'EST MAL

ÉQUIPE FRANÇAISE DE LA COUPURE SOUS-DIMENSIONNÉE PAR SA LA POUSSELLE. TOUTES LES PARTIES SONT ENVELOPPÉES ET LE DÉCHET DE MATIÈRE DE JETÉ DE FROTTER LE LÉVIER À DROITE ET NON CONSUMÉES.

[www.alimentation.gouv.fr](http://www.alimentation.gouv.fr)

Sources : gaspillage-alimentaire.carrefour.fr, IHE

16/10/2014



### Le petit-déjeuner = le repas du roi

Un petit-déjeuner : le matin, au réveil.

**Pain et sa garniture (fromage, confiture...) ou des céréales (muesli, corn-flakes, riz soufflé au chocolat...)**

Un fruit entier ou un jus de fruit

Un produit laitier (yaourt, verre de lait)

Évitez de prendre deux aliments du petit-déjeuner sous forme liquide. Des céréales (style corn-flakes) : maximum 2 fois par semaine car elles contiennent souvent trop de sucre et/ou trop de gras.

**Attention**

### Le repas chaud = le repas du prince

L'assiette est divisée en 3 parties : 1/3 de légumes, 1/3 de viande, œufs, poissons... et 1/3 de féculents (pommes de terre...), riz, pâtes...

le midi ou le soir (selon ses activités). L'idéal, c'est de le prendre à midi.

Si on se ressert d'un plat, c'est uniquement de légumes.

**Attention**

### Le repas plus léger = le repas du pauvre

le midi ou le soir (selon ses activités). L'idéal, c'est de le prendre le soir.

**1 potage (c'est une portion de légumes facile à prendre)**

**Pain et sa garniture (fromage, charcuterie...), pâtes...**

**1 fruit ou un produit laitier (yaourt, fromage...)**

Les petits plaisirs (desserts, bonbons, chocolat, chips...) : 2 par semaine maximum.

**Attention**

# Entre les repas

### Les collations

- en matinée et vers 16 h (goûter)

- uniquement si on a faim

Menu : 1 fruit ou un produit laitier

Au goûter, on peut rajouter une tranche de pain par ex.

**Attention :**

- Éviter les jus de fruit. Préférez les fruits entiers.

### Les boissons

- idéalement, boire uniquement de l'eau

- Boire un verre d'eau à tous les repas

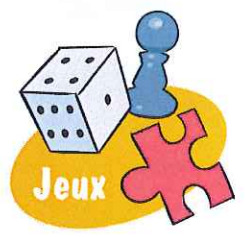
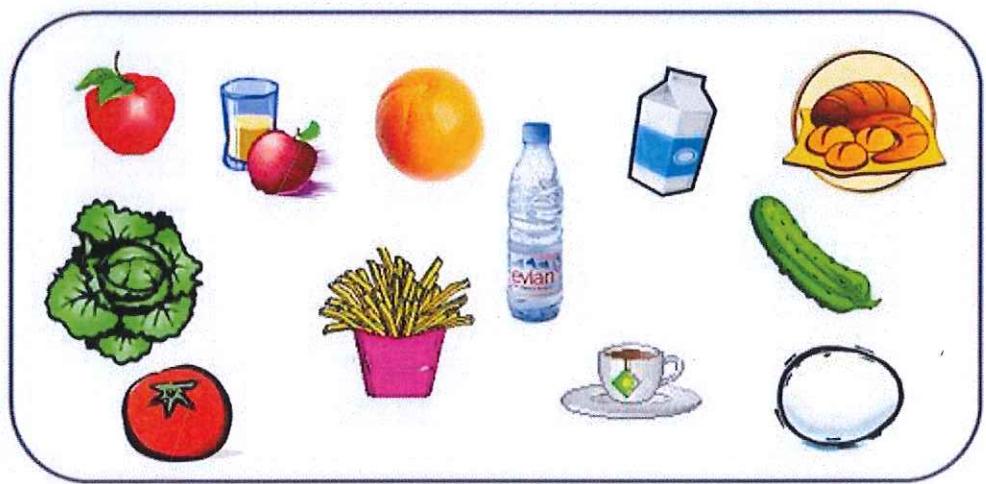
- Entre les repas, boire un verre d'eau toutes les 2 à 3 heures.

**Attention :**

- Jus de fruit : maximum 1 verre par jour.

- Évitez les boissons sucrées (limonades...).

## Devine l'aliment



On me mange. Je suis un légume. je suis rond et rouge. je suis _____	On me boit, normalement chaud. Je suis _____	On me mange. Je suis un fruit. On doit me peler. Je suis _____	On me mange Je suis fait de pommes de terre. Je suis _____
On me mange. Je suis un légume. J'ai beaucoup de feuilles vertes. Je suis _____	On me boit. Je suis blanc. Les vaches me fabriquent. Je suis _____	On me mange. Je suis blanc et oval Les poules me pondent. Je suis _____	On me boit Je n'ai pas de couleur. Je suis _____
Je suis un légume. Je suis long, mince et vert. Je suis _____	On me mange surtout avec le petit déjeuner. Je suis _____	On me boit. Je suis fait de pommes. Les enfants m'adorent. Je suis _____	Je suis un fruit rouge vert ou jaune Je suis _____

### Réponses

Tomate thé

orange frites

Chou lait œuf eau

Concombre croissant

le jus de pomme

polivron



1. Entoure la bonne réponse:

a. pain b. confiture c. gâteaux	a. café b. eau c. bière	a. raisin b. manarine c. noix de coco	a. poireau b. aubergine c. tomate	a. cerises b. pommes c. framboises
a. abricots b. pêches c. fraises	a. poisson b. poulet c. jambon	a. eau b. thé c. lait	a. bœuf b. œufs c. viande	a. croissant b. riz c. chou-fleur
a. vin b. boisson gazeuse c. eau	a. frites b. carottes c. champignons	a. beurre b. beurre c. confiture	a. crêpe b. tarte c. fromage	a. fromage b. saucisse c. œuf

2. Soulignez l'intrus et écrivez le mot

la prune, la pêche, le concombre, la pomme, le melon.  
 l'aubergine, la pastèque, le chou, la tomate, la carotte.  
 l'eau, le thé, le fromage, le café, le lait.  
 le jambon, le poulet, l'œuf, le poisson, la viande

3. Écrivez le nombre du mot



1 la prune - 2 la pêche - 3 la cerise - 4 la poire - 5 la pomme - 6 les raisins - 7 la framboise - 8 le citron -  
 9 la pastèque - 10 l'ananas - 11 l'avocat - 12 le melon - 13 la fraise - 14 orange



1- le champignon 2- la carotte 3 - le poivron 4 - le concombre 5 - le radis 6 - les petits pois  
 7 - le brocoli 8 - le maïs 9 - la pomme de terre 10 - l'olive 11 - la tomate 12 - le chou

Réponses

Vin frites beurre fromage saucisse  
 Fraises poulet eau œufs riz  
 Pain café raisin tomate cerises

l'œuf  
 fromage  
 pastèque  
 Le concombre

1 - 2 - 3 - 13 - 4 - 14 - 6 - 5 (bas)

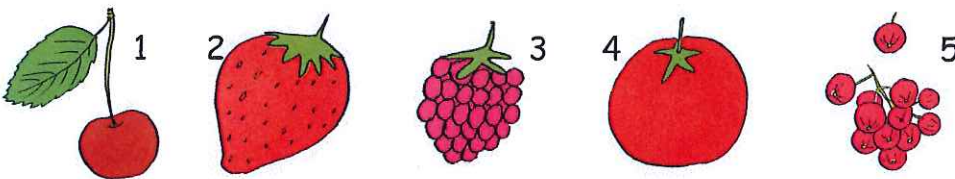
11 - 8 - 9 - 10 - 7 - 12 (haut)

2 - 1 - 10 - 11 - 5 - 4 - 6 (bas)

8 - 12 - 3 - 9 - 7 (haut)

De quel fruit s'agit il ?

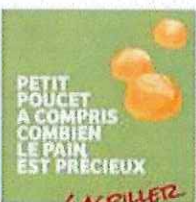
1 \_\_\_\_\_  
 2 \_\_\_\_\_  
 3 \_\_\_\_\_  
 4 \_\_\_\_\_  
 5 \_\_\_\_\_



NE LAISSEZ PAS TOMBER LES BONS PRODUITS !



LES FRUITS ET LÉGUMES MOCHES SONT BONS AUSSI !



GASPILLER LE PAIN PEUT VOUS PERDRE !



APPRENEZ À CUISINER LES RESTES !



NE PAS GÂCHER TEND PLUS RICHE !

De quel fruit s'agit il ?

5 groseilles  
 4 tomate  
 3 framboise  
 2 fraise  
 1 cerise