

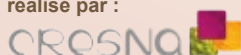


**Outils d'aide à la valorisation du service  
de restauration collective des établissements scolaires  
de la maternelle au lycée**

*Guide d'utilisation*



réalisé par :



Les chercheurs, nutritionnistes et sociologues, ont mis en évidence l'existence d'un modèle alimentaire français, qui repose sur un régime alimentaire satisfaisant pour les sens, ayant des effets bénéfiques en ce qui a trait à la diététique, et des règles de consommation valorisant la « socialité ». Ce modèle, qui a fait ses preuves, est malheureusement menacé, notamment chez les jeunes générations.

Pourtant, la pause déjeuner est un moment de grande importance dans la vie d'un élève ! Cette pause méridienne au milieu d'activités d'apprentissage doit lui permettre de reconstituer ses forces et de renouveler sa capacité de concentration. Cette pause se doit d'être à la fois un moment de repos, de recharge des batteries, mais également un moment de plaisir et de convivialité partagés. C'est à l'évidence un moment chargé de beaucoup d'impatience et d'attentes de la part des élèves !

Reconnaissons alors, fort logiquement, le rôle du service de restauration dans un établissement scolaire : rôle important, mais bien difficile, que celui de parvenir, dans la composition des menus et le choix des plats, à concilier plaisir et santé, quantité et qualité, dans un souci d'économie, sans gaspillage, et ce, en préservant une ambiance propice à la convivialité. Quel défi !

Pour relever ce défi, des efforts sont réalisés quotidiennement par les équipes de cuisine et les gestionnaires des nombreux établissements scolaires : composer des menus équilibrés, privilégier les produits de saison, locaux, varier les préparations. Mais pour que ce défi soit remporté, ces efforts doivent être mieux reconnus à leur juste valeur, que ce soit par les élèves-convives ou leurs parents qui paient les repas. Cela nécessite la mobilisation non seulement du personnel de restauration (gestionnaire et équipe de cuisine), mais également de l'ensemble de la communauté de travail de l'établissement : personnels éducatifs et d'encadrement, sans oublier les convives eux-mêmes.



Mais cuisiner et communiquer, ce n'est pas le même métier !

Comment parvenir à communiquer ? Pour vous aider, nous avons demandé au Cresna, société coopérative spécialiste en expertise et médiation autour de l'alimentation, de bâtir des propositions d'actions à mettre en œuvre et d'outils à utiliser, qui soient assez aboutis pour ne pas nécessiter trop de travail de conception de votre part mais assez souples pour que vous puissiez les adapter à votre propre contexte d'établissement et d'activités.

Ce kit a été élaboré suite à une enquête conduite dans 88 établissements, qui ont fait part de leurs besoins et de leurs possibilités. Nous espérons qu'il vous sera utile et saura répondre à au moins une partie de vos attentes.

Je serais heureuse que ces outils contribuent au développement d'une communauté de restauration dans les établissements, comme il existe une communauté éducative, illustrant combien est vraie l'assertion ministérielle : « bien manger, c'est l'affaire de tous ! ».

**Claudine LEBON,**  
*Directrice régionale de l'Alimentation,  
 de l'Agriculture et de la Forêt  
 Auvergne*

<i>Introduction</i> .....	4
<i>Équilibré et varié</i> .....	5
<i>Plaisir des sens</i> .....	6
<i>Logo GOOD FOOD</i> .....	7
<i>Fiches conseils</i> .....	8
<i>Affiches</i> .....	9
<i>Menus</i> .....	10
<i>Étiquettes</i> .....	12
<i>Set de table</i> .....	13
<i>Carte postale</i> .....	14
<i>En savoir plus</i> .....	15

**financement et relecture** : DRAAF/SRAL Auvergne ([www.draaf.auvergne.agriculture.gouv.fr](http://www.draaf.auvergne.agriculture.gouv.fr)).

**conception, rédaction, mise en page, relecture** : Cresna ([www.cresna-animalim.com](http://www.cresna-animalim.com)), 2013.

**crédits photos** : Cresna, DRAAF Auvergne, Aka, Beatrice Murch, Benjamint444, Calliope, Dtarazona, Dwight Sipler; Forest & Kim Starr, Garitzko, Horst Frank, Howie Le, Jeremy Keith, Micky, Nillerdk, Raeky.

**kit téléchargeable sur :**

[www.draaf.auvergne.agriculture.gouv.fr](http://www.draaf.auvergne.agriculture.gouv.fr) et [www.cresna-animalim.com](http://www.cresna-animalim.com)

# Introduction

L'Alimentation recoupe de nombreux domaines vecteurs de plaisirs comme d'inquiétudes. Chacun possède une relation complexe et personnelle vis-à-vis de l'aliment, relation qui peut évoluer au fil du temps et de ses expériences alimentaires. Cela fait de l'alimentation un sujet très riche mais parfois sensible à aborder.

L'élément déclencheur de la création de ce kit de communication fut l'arrêté de 2011 concernant les exigences nutritionnelles en restauration collective. L'application de cette réglementation a mis en évidence la difficulté de certains établissements scolaires à valoriser, auprès des convives et des parents d'élèves, le travail effectué au quotidien sur la qualité des repas.

L'objectif de ce kit est de vous accompagner dans vos efforts sur le long terme, et de vous fournir des outils afin d'améliorer votre communication à ce sujet dans un souci de transparence et de confiance.

Le présent guide détaille rapidement les bases de l'équilibre alimentaire et de l'éducation aux goûts, l'un des leviers les plus concrets quand il s'agit de parler d'alimentation. Cette base pourra vous aider à construire votre argumentaire et vos projets.

Il fournit également des explications sur les différents supports intégrés au kit :

- le **logo GOOD FOOD** : sorte de « label », vous pouvez l'utiliser pour marquer tous les supports découlant de vos projets autour de l'alimentation.
- les **fiches conseils** : pour vous donner des pistes et idées afin d'étoffer et de valoriser vos projets sur l'alimentation.
- les **affiches** : l'objectif est d'annoncer un événement ou d'informer sur votre projet.
- les **menus** : permettent d'informer les convives et leurs proches lors des repas au quotidien.

- les **étiquettes** : dans la continuité des informations fournies par le menu, ces étiquettes peuvent être positionnées devant les différents plats. L'idée est de fournir des repères supplémentaires aux convives afin qu'ils puissent effectuer leurs choix

- le **set de table** : est à disposer sur les plateaux du restaurant scolaire. Les jeux, l'un sur l'équilibre alimentaire et l'autre sur l'éducation au goût, peuvent se faire en autonomie.

- la **carte postale** : est un support de communication qui peut être distribué aux convives. Elle comprend un petit jeu basé sur l'éducation au goût.

Loin d'être exhaustif, ce kit de communication est avant tout un tremplin à vos initiatives. Libre à vous de l'adapter à vos besoins et de le transformer pour vous l'approprier.



Ce kit de communication a été conçu par une jeune coopérative auvergnate d'expertise et de médiation autour de l'Alimentation : le Cresna.

Structure de montage de projet sur mesure, le Cresna s'adapte aux besoins de tout type de public (scolaire, périscolaire, association, entreprise, collectivité...) et aux thématiques en lien avec l'Alimentation (santé, origine des produits, environnement, patrimoine et culture culinaire, éducation aux goûts, etc.).

Une grande diversité de supports peut ainsi être mise en place afin d'optimiser l'impact des actions éducatives :

- animation ludo-éducative
- formation professionnelle
- audit d'aménagement du temps de repas
- ateliers cuisine et jardin
- dégustation, et buffet commenté
- création d'outils pédagogiques et e-boutique
- rédactionnel divers (presse, blog, etc.).









Pour en savoir plus : [www.cresna-animalim.com](http://www.cresna-animalim.com)

## Equilibré et varié

Manger est un acte vital qui influe sur notre santé. Les carences et les excès, quels qu'ils soient, ne sont pas recommandés. L'important est d'équilibrer les apports en fonction des besoins de chacun.

De plus, l'Homme est omnivore ce qui implique un régime varié. Aucun aliment n'est parfait et n'apporte seul tous les nutriments indispensables au corps pour fonctionner. Il est donc conseillé de manger de tout.

Suite à plusieurs études sur la population française et aux politiques nationales de santé publique, l'Institut National de Prévention et d'Éducation à la Santé (INPES) a édité des repères moyens de consommation pour aider le grand public. Vos convives se réfèrent généralement à ces recommandations quand ils constituent leur plateau repas de manière équilibrée et variée, et non aux exigences nutritionnelles appliquées en cuisine.

	Familles d'aliments	Exemples d'aliments	Principaux apports en nutriments	Repères pour le grand public*
	Boissons	Eaux, thés, cafés, infusions, chocolats chauds, sodas, jus de fruits, sirops, laits...	Eau, minéraux, glucides simples (sodas, sirops), vitamines et fibres (jus)...	L'eau est à volonté pendant et entre les repas.
	Condiments	Epices, herbes aromatiques, sauces...	Odeurs et arômes, glucides simples et lipides (sauces)...	A volonté. Limiter la consommation (sel, sauces).
	Féculents	Pommes de terre, pains, légumineuses, céréales, fruits secs...	Glucides complexes, protéines, minéraux (dont fer dans légumineuses)...	A chaque repas et selon l'appétit.
	Fruits et légumes	Fruits rouges, agrumes, légumes feuilles, légumes fruits, légumes fleurs...	Vitamines, fibres, minéraux, eau...	Au moins 5 portions par jour.
	Matières grasses	Beurres, huiles végétales, huiles animales, crème, viennoiseries, margarines, saindoux, charcuteries...	Lipides...	Limiter la consommation.
	Produits laitiers	Laits, yaourts, fromages blancs, faisselles, fromages...	Calcium, vitamines, eau, protéines, lipides...	3 portions par jour (4 pour les enfants et adolescents).
	Produits sucrés	Confiseries, viennoiseries, sodas, pâtisseries, miel, sucre, confitures, fruits secs....	Glucides simples...	Limiter la consommation.
	Viandes, poissons, œufs	Viandes rouges, viandes blanches, poissons, fruits de mer, œufs...	Protéines, minéraux (dont fer dans viandes rouges, poissons, œufs, abats, fruits de mer)...	1 ou 2 fois par jour.

\* [www.mangerbouger.com](http://www.mangerbouger.com)



# Plaisir des sens

Nos sens ont un impact important sur notre relation à l'alimentation.

D'un point de vue vital, ils nous aident à reconnaître, jusqu'à une certaine limite, ce qui n'est pas bon à ingérer : une plante toxique, une viande en décomposition, etc. De plus, la richesse des perceptions de nos plats agrmente de plaisir le simple geste de manger. Sans cela, se nourrir deviendrait rapidement une contrainte. Sans oublier que le repas est un temps d'échanges et de partage essentiel pour le maintien de la cohésion sociale.

Cependant, l'image du monde résultant de l'analyse des sensations captées par nos sens, est avant tout une construction mentale propre à chacun : nous ne ressentons pas les mêmes choses. Impossible donc de faire plaisir à tout le monde quand on cuisine pour plusieurs convives.

Mais les préférences alimentaires évoluent tout au long de la vie. L'important est d'éveiller la curiosité, de goûter et de verbaliser les ressentis pour favoriser une consommation de plus en plus variée sur le long terme.

Sens	Organes sensoriels mis en jeu	Informations sensorielles détectées par les organes	Etapes de la dégustation où l'organe intervient	Exemples de vocabulaire associé aux perceptions
Vue	Yeux	Couleurs, formes, tailles, textures	1. Avant la mise en bouche	Blanc, noir, jaune, magenta, cyan, rouge, vert, bleu, doré, argenté, brillant, opaque, translucide, rond, carré, cylindrique, pointu, aplati, ovale, conique, grand, petit, granuleux, mousseux, poilu, gélatineux, bosselé...
Ouïe	Oreilles	Sons	1. Avant la mise en bouche 2. Pendant la mastication	Croustillant, pétillant, craquant, bruissement, croquant, silencieux...
Toucher	Peau (dont mains, lèvres, langues, palais...)	Textures, poids, densités, consistances	1. Avant la mise en bouche 2. Pendant la mastication 3. Après la déglutition	Charnu, filandreux, collant, farineux, cassant, visqueux, onctueux, friable, lourds, léger, compact, dense, aéré, mou, dur, plastique, élastique, liquide...
Odorat	Nez	Odeurs, arômes	1. Avant la mise en bouche 2. Pendant la mastication 3. Après la déglutition	Epicé, animal, végétal, boisé, floral, fruité, torréfié, iodé, fermenté, acidulé...
Goût au sens strict	Langue	Saveurs	2. Pendant la mastication 3. Après la déglutition	Sucré, salé, acide, amer (umami*, gras)



\* est utilisé pour décrire le goût des glutamates et des nucléotides : plaisant comme le « bouillon », durable, appétissant, recouvrant toute la langue.

## Logo GOOD FOOD



Pour donner une unité au kit, il a été choisi de bâtir l'ensemble sur le principe de la communication de marque. En effet, c'est un bon compromis entre la mascotte, qui risque de ne pas retenir l'attention des moins jeunes, et une communication institutionnelle qui empêcherait de faire ressortir les projets du reste de la communication de l'établissement.

Dans un premier temps, l'objectif est de fournir une communication attractive et conviviale. D'où le choix d'un nom facile à retenir, visuel, et neutre dans sa signification. La couleur, dans les tonalités de marron, crée une ambiance chaleureuse tout en étant suffisamment sobre vis-à-vis des autres éléments graphiques, et contrasté si l'impression prévue en couleurs était malgré tout réalisée en noir et blanc.

Dans un second temps, GOOD FOOD pourra permettre une meilleure identification des projets alimentation de l'établissement ainsi qu'être assimilé à leurs valeurs et objectifs.

Sur le long terme, si vous faites de vos projets un gage de qualité, la communication de marque peut favoriser l'implication de nouveaux acteurs se fédérant autour de l'identité du projet « labellisé » GOOD FOOD.

### Aspects techniques :

- Mise à disposition du logo GOOD FOOD en format jpg (02-logo.jpg).
- L'appellation « GOOD FOOD » et le logo associé sont libres de droit et d'utilisation **sur le territoire français** (dernière vérification dans la base de donnée de l'INPI en octobre 2013).
- impression couleurs ou noir et blanc
- codes couleur marron foncé : RVB 35 29 18 / CMJN 67 69 83 81.
- codes couleur marron clair : RVB 112 89 62 / CMJN 67 69 83 0.
- codes couleur de fond : RVB 240 220 211 / CMJN 30 79 97 31.

### Utilisation :

Si vous le souhaitez, GOOD FOOD peut donc devenir plus que le nom de ce kit. Sorte de « label », vous pouvez l'utiliser pour marquer tous les supports découlant de vos projets autour de l'alimentation. Par exemple (au-delà de ceux proposés dans ce kit), vous pouvez l'intégrer aux :

- courriers postaux
- dossiers concernant le projet
- articles sur le blog/site de l'établissement
- factures des frais de restauration
- espaces dédiés à la restauration sur l'ENT
- tabliers et blouses du personnel de restauration
- supports créés dans le cadre de projets de classe
- cartes magnétiques
- autres supports de communication (flyer, marque page, badge, pin's, mug...)
- etc.



## Organiser une dégustation

Fiche conseils

**Pourquoi une dégustation ?**  
L'éducation alimentaire se construit tout au long de la vie. Apprendre à déguster, c'est développer sa curiosité et découvrir la richesse sensorielle des repas. À moyen terme, les participants sont plus enclin à goûter les aliments. Sur le long terme, un régime alimentaire varié est favorisé.

**Pour qui ?**  
En petit groupe de convives (8 à 10 personnes). Veillez à vous renseigner sur les allergies et intolérances alimentaires. Ou en libre accès pour les convives sur le temps du repas.

**Que faire déguster ?**  
Avant de choisir les aliments, choisissez de quelle façon la dégustation sera abordée. Par exemple :  
- les produits de saison (Ex. : 5 ou 6 variétés de pommes en automne)  
- les produits dont on a constaté un important gaspillage (Ex. : les fruits et les légumes)  
- d'une recette précise (Ex. : tajine).  
Dans tous les cas, les conseils de dégustation en amont permet de bien se préparer.

**Combien de temps ?**  
En petit groupe, une dégustation est un instant de plaisir mais également de concentration. Il est donc conseillé de ne pas dépasser 45 minutes.

En libre accès et pour des raisons pratiques, mieux vaut proposer seulement un ou deux produits à goûter.

**Où faire déguster ?**  
En petit groupe dans un endroit calme afin de favoriser la concentration et les échanges.

En libre accès et selon ses moyens, la dégustation peut avoir lieu dans la file d'attente, lors du choix de son plateau ou pendant le repas dans la salle commune.

**Comment la mettre en place ?**  
En petit groupe, l'objectif du meneur de la dégustation est avant tout de faire verbaliser les participants sur ce qu'ils ressentent, sans les influencer ni les forcer. Aucune sensation exprimée ne peut être rejetée, car chacun ressent les choses différemment. Dans ce cas de figure, il est très fortement conseillé que l'animateur ait été formé à l'éducation aux goûts.

En libre accès, il suffit d'organiser la dégustation et de faire verbaliser sur une dégustation (texture, odeur, etc.).

**Zoom sur :**

Le dispositif des classes du goût permet aux enfants du primaire de mieux se connaître grâce à un travail sur les 5 sens mis en jeu lorsqu'ils consomment un aliment, un apprentissage concret et ludique qui stimule leur envie de goûter des aliments nouveaux et même initialement aversifs. Ce dispositif inclut des formations pour les enseignants et des animations en classe par des professionnels. Pour plus de renseignements, contactez la DRAAF de votre région.



### Espace méthodologie :

Sont précisés les objectifs et les avantages des outils proposés. Suivent quelques précisions pratiques et de logistiques pour vous aider à mettre ces actions en place.

### Espace Zoom sur :

Un lien est fait soit avec un dispositif national existant et pouvant vous appuyer dans votre démarche, soit avec un exemple concret déjà réalisé de l'action.

### Aspects techniques :

- Mise à disposition dans 1 fichier au format pdf (03-FichesConseils.pdf).
- Format A4 recto.
- Impression couleurs ou noir et blanc.
- 6 fiches conseils : sensibiliser les convives, organiser un projet de classe ou d'établissement, valoriser les projets réalisés, organiser la visite des cuisines, organiser une dégustation, organiser un repas à thème.

### Utilisation :

Ces supports sont là pour vous donner des pistes et idées afin d'étoffer et de valoriser votre projet d'établissement sur l'alimentation. N'hésitez pas à les faire circuler au sein de l'équipe.



# Affiches

## Espace identité :

Cette affiche avec les silhouettes d'ustensiles de cuisine est le modèle général.

## Espace identité :

Cette affiche avec les silhouettes d'aliments est une déclinaison. Elle fait plutôt référence à des actions en lien avec des notions d'équilibre et de variété alimentaires.

## Espace identité :

Cette affiche avec les photos d'aliments est une deuxième déclinaison. Elle fait plutôt référence à des actions en lien avec l'éducation aux goûts.



## Espace d'annonce :

En écrivant directement dessus ou en fixant un papier sur cet espace, vous pouvez personnaliser l'affiche en annonçant votre événement ou votre information.

## **Aspects techniques :**

- Mise à disposition au format pdf (04-Affiche-modèle.pdf ; 04-Affiche-equilibre.pdf ; 04-Affiche-sens.pdf).
- Format A3 recto (peut être réduit au format A4).
- Impression en couleurs conseillée.
- 3 affiches.

## **Utilisation :**

En tant qu'affiche, son objectif est d'annoncer un événement ou d'informer sur votre projet. Pour minimiser les coûts, vous pouvez imprimer un seul exemplaire et changer seulement le papier fixé sur l'espace d'annonce.

## Espace cuisson :

En fonction du plat du jour, à vous d'entourer le mode de cuisson qui a été utilisé en cuisine. N'hésitez pas à discuter avec les convives sur les avantages du mode de cuisson mis ainsi en évidence.

## Espace information :

Voici l'espace qui va vous permettre de mettre en avant les efforts réalisés en cuisine : des informations sur le produit du jour, la proportion de Bio, le nom du producteur qui a fourni la matière première, le fait maison, l'origine d'une spécialité ou d'un plat peu connu... Des exemples vous sont proposés sur les différents menus dans le kit. Cet espace est fait pour être personnalisé le plus possible.

## **Aspects techniques :**

- Mise à disposition au format word avec 2 exemples au format pdf (05-Menu-modèle-Exemple1.pdf ; 05-Menu-modèle-Exemple2.pdf).
- Format A4 recto.
- Impression couleurs ou noir et blanc.
- 1 modèle de menu (05-Menu-modèle.doc)
- 4 déclinaisons de menu (voir page suivante) : menu d'automne (05-Menu-automne.doc), menu de Noël (05-Menu-Noel.doc), menu du Nouvel an chinois (05-Menu-NouvelAnChinois.doc), menu anglo-saxon (05-Menu-EtatsUnis.doc).



## Espace menu :

En écrivant directement dessus ou en fixant un papier sur cet espace, vous pouvez indiquer le menu servi ce jour aux convives. Attention, ce modèle n'est pas pensé pour y indiquer un semainier.

## Espace produit du jour :

Vous pouvez mettre ici la photo d'un aliment présent dans le menu afin de le valoriser.

Pour aller plus loin, prévoyez d'être capable d'apporter à l'oral de l'information sur cet aliment.

A gauche de l'étagère,

une zone de texte permet d'inclure le crédit de l'image que vous avez sélectionnée.

## **Utilisation :**

Les supports proposés permettent d'informer les convives du menu au quotidien.

Leur plus : la possibilité d'y indiquer des informations supplémentaires toujours dans l'optique de créer de l'échange entre le personnel de cuisine et les convives.

Ils peuvent être mis en place sur l'ENT, en salle des professeurs, sur les tableaux d'affichages, à l'entrée du restaurant, sur chaque table, et dans tout autre lieu qui vous semble pertinent.

**GOOD FOOD**  

# Menu l'automne

Mode de cuisson utilisé :

-  rôtir
-  cuit à l'eau
-  cuit à la vapeur
-  frit
-  mijoté
-  grillade

Informations du chef :

Le produit du jour



**GOOD FOOD**  

# Menu de Noël

Mode de cuisson utilisé :

-  rôtir
-  cuit à l'eau
-  cuit à la vapeur
-  frit
-  mijoté
-  grillade

Informations du chef :

Le produit du jour



**GOOD FOOD**  

# Menu chinois

Mode de cuisson utilisé :

-  rôtir
-  cuit à l'eau
-  cuit à la vapeur
-  frit
-  mijoté
-  grillade

Informations du chef :

Le produit du jour



**GOOD FOOD**  

# Menu anglo-saxon

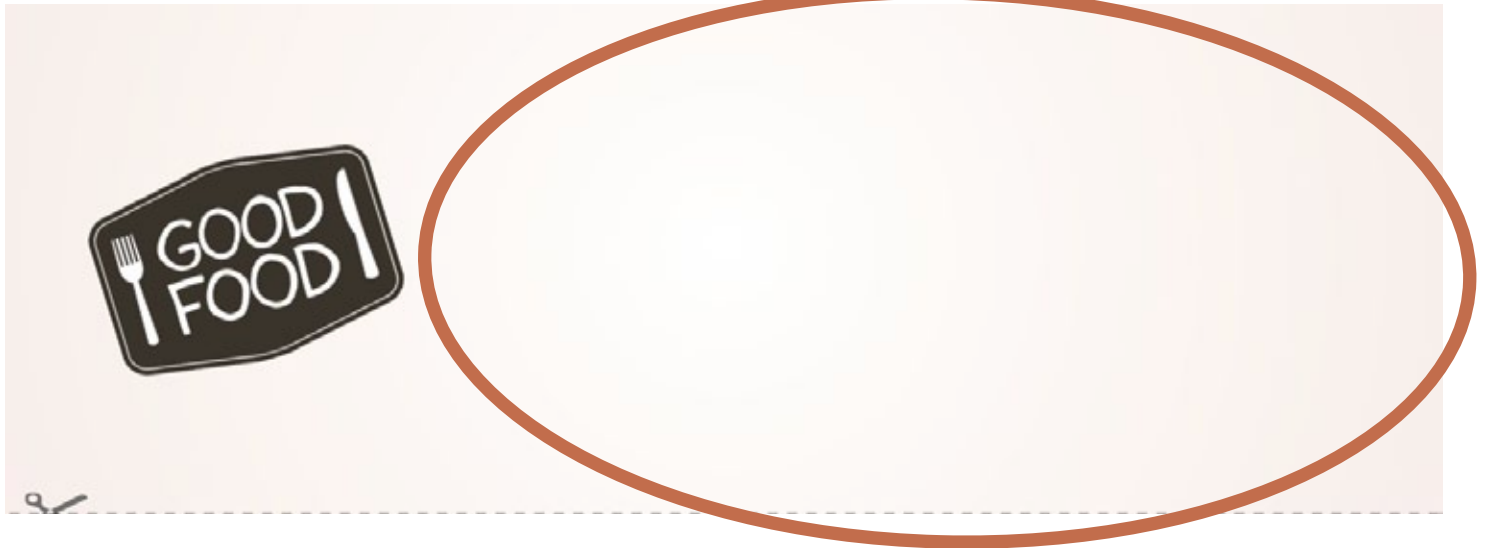
Mode de cuisson utilisé :

-  rôtir
-  cuit à l'eau
-  cuit à la vapeur
-  frit
-  mijoté
-  grillade

Informations du chef :

Le produit du jour





Espace personnalisable

## Aspects techniques :

- Mise à disposition au format pdf (06-Étiquette.pdf).
- Format A4 recto.
- Impression couleurs ou noir et blanc.
- 4 étiquettes à découper par feuille A4.
- Conseils : imprimez un lot d'étiquettes et fixez-y par-dessus les informations inscrites sur un autre papier. Pour que les étiquettes se tiennent mieux, vous pouvez les plastifier.

## Utilisation :

Dans la continuité des informations fournies par le menu, ces étiquettes peuvent être positionnées devant les différents plats. L'idée est d'apporter des repères supplémentaires aux convives afin qu'ils puissent effectuer leurs choix :

- nom des plats
- ingrédients
- famille des aliments utilisés
- label de qualité (Bio, AOP, IGP...)
- etc.



**Mots croisés**  
Sous-tu retrouver les noms des familles d'aliments et le mot caché ?

**Mots cachés :**  
B

**INDICES :**

- Ce groupe contient par exemple la pomme de terre, le pain, les pâtes, les lentilles, le blé. Ces aliments sont constitués en particulier de glucides complexes.
- Carotène, patate, poire ou encore carotte, échalote et radis font partie de ce groupe, apportant fibres, minéraux et vitamines.
- De bœuf aux crevettes, ce groupe apporte essentiellement les protéines dont le corps a besoin.
- Lait, fromage, yaourt et bien d'autres aliments constituent ce groupe, source de calcium et de vitamine D.
- Y sont regroupés bonbons, gâteaux et autres confiseries, riches en sucres simples.
- Epices ou herbes aromatiques sont des exemples de cette famille d'aliments qui permet d'enrichir les plats selon ses goûts.
- Eau, thé, café et infusion, ce groupe est celui qui apporte de l'eau au corps en plus grande quantité pour une même portion.
- Beurre, huile, crème appartiennent à ce groupe riche en lipides.

**Qui suis-je ?**  
Sous-tu retrouver les aliments représentés sur les photos ?

## Aspects techniques :

- Mise à disposition au format pdf (07-Set.pdf).
- Format A3 recto.
- Impression couleurs conseillée.
- Thématiques : équilibre alimentaire (partie de gauche avec les mots croisés) et éducation au goût (partie de droite avec les photos de divers aliments).

## Utilisation :

Ce set de table est à disposition sur les plateaux du restaurant scolaire. Les jeux peuvent se faire en autonomie car les réponses sont indiquées à droite.

Il peut également servir de support d'appui lors d'une action mêlant équilibre alimentaire et éducation aux goûts pour les plus de 10 ans.



# Carte postale



## Espace aliments :

Chaque photo illustre la partie d'un aliment qui présente des caractéristiques sensorielles spécifiques.

Vous pouvez utiliser les cases vides pour que les convives « complètent » avec des photos des aliments de leur choix (ou de votre choix lors d'une dégustation, d'un atelier jardin ou d'un atelier cuisine).

## Espace sensoriel :

Sont décrites ici les principales sensations spécifiques à chaque aliment figurant en photo.

La ligne en pointillés permet aux convives d'indiquer le nom de l'aliment qu'il pense avoir reconnu.

Les réponses sont sous le logo GOOD FOOD.

**Réponses :**

Au fil des saisons, on découvre une grande palette de fruits et légumes :

Acide et amer, plus gros qu'une orange, ma peau épaisse est creusée de petits trous, des pépins se cachent dans ma chair. Mon nom est le .....

Mon goût est doux par rapport aux autres choux. Je ressemble à un nuage blanc, très dur si je ne suis pas cuit. Mon nom est le .....

D'aspect filandreux je deviens très tendre une fois cuit. Vert et blanc, droit comme un i, et avec une odeur caractéristique, mon nom est le .....

Sucrée, de la taille d'une bouchée, je suis composée de petites sphères roses juteuses. Mon nom est la .....

Ma peau est aussi douce que le velours, orange comme un couché de soleil, ma chair est bien sucrée. Mon nom est .....

**GOOD FOOD**

Ne jetez pas votre déchet, cuisine, bazar, matériel, vêtements, table, réponses, paniers, mousses, chou-fleur, potreau, framboise et abricot.

**Bien manger**  
C'est le plaisir de vivre.

PRÉFET  
LE DÉPARTEMENT  
ARTISANAL

réalisé par :  
**CROCING**

## **Aspects techniques :**

- Mise à disposition au format pdf (08-Carte.pdf).
- Format A5 recto-verso.
- Impression couleurs conseillée sur un papier épais (entre 200 et 350 g).
- Thématique : éducation au goût.

## **Utilisation :**

Cette carte est un support de communication qui peut être distribué aux convives. Elle peut également servir de « cadeau » pour remercier les participants à une action. Enfin, c'est un support à l'éducation au goût pour le jeune public. Il peut tout à fait être utilisé lors d'une animation.

# Pour en savoir plus

Cadre législatif - Exigences nutritionnelles

<http://www.draaf.auvergne.agriculture.gouv.fr/Pour-une-restauration-collective>

Recommandations nutritionnelles - GEMRCN

<http://www.economie.gouv.fr/daj/recommandation-nutrition-gem-rcn>

Equilibre alimentaire

<http://www.mangerbouger.fr/>

Fruits et légumes

<http://www.fraichattitude.com/>

<http://www.interfel.com/>

<http://www.printempsbio.com/>

Viandes, Poissons et fruits de mer

[www.mrgoodfish.fr](http://www.mrgoodfish.fr)

<http://www.franceagrimer.fr/>

[www.civ-viande.org](http://www.civ-viande.org)

<http://www.interbev.fr>

Féculents

<http://www.passioncereales.fr>

<http://www.cnipt-pommesdeterre.com/>

Produits laitiers et matières grasses

<http://www.produits-laitiers.com/>

<http://www.maison-du-lait.com/>

Produits sucrés

<http://www.lesucre.com/>

Epices et herbes aromatiques

<http://www.futura-sciences.com/magazines/nature/infos/dossiers/d/botanique-epices-herbes-aromatiques-374/>

Education au goût

<http://www.institutdugout.fr/>

<http://www.fondation-lamap.org/fr/page/15943/les-5-sens-et-l'alimentation>

<http://www.inra.fr/Grand-public/Alimentation-et-sante>

[http://www7.inra.fr/sia2002/2\\_0preference\\_alim.html](http://www7.inra.fr/sia2002/2_0preference_alim.html)

Produits du terroir français

<http://alimentation.gouv.fr/produits-regionaux>

<http://www.repasgastronomiquedesfrancais.org/documentation-archives/>

<http://www.sitesremarquablesdugout.com>

Banques d'images

<http://mediatheque.agriculture.gouv.fr/>

<http://commons.wikimedia.org>

Alimentation et programme scolaire

[http://ia71.ac-dijon.fr/sante/bd\\_alimentation/1.php](http://ia71.ac-dijon.fr/sante/bd_alimentation/1.php)



Les réglementations et le travail des équipes de cuisine visent une qualité croissante des menus proposés en restauration collective. Sur le territoire français, de nombreux établissements scolaires s'investissent dans des projets autour de l'alimentation avec plusieurs axes possibles d'action : santé, hygiène et sécurité, plaisir, gaspillage, BIO, circuit court, saisonnalité, origine des produits, cultures culinaires, etc.

Comment le valoriser ?

Ce kit vous propose des pistes et des outils pour communiquer auprès des convives et de leurs proches à propos des efforts faits au sein des établissements scolaires. A vous de vous emparer des supports et des idées, de les adapter et de les transformer selon vos besoins.

L'objectif principal est de vous permettre d'établir ou d'alimenter des échanges avec les convives pour favoriser la mise en place d'un lien de confiance. Ce terreau sera alors la meilleure base pour mettre en œuvre vos projets et en favoriser l'impact, dans le but de continuer le travail effectué sur la qualité des repas.