

L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL

Hélène Castel & Alexia Wolf

13 octobre 2020

Formations Collectives



**MANGER
DEMAIN**

GREEN DEAL
Cantines Durables



BIO WALLONIE

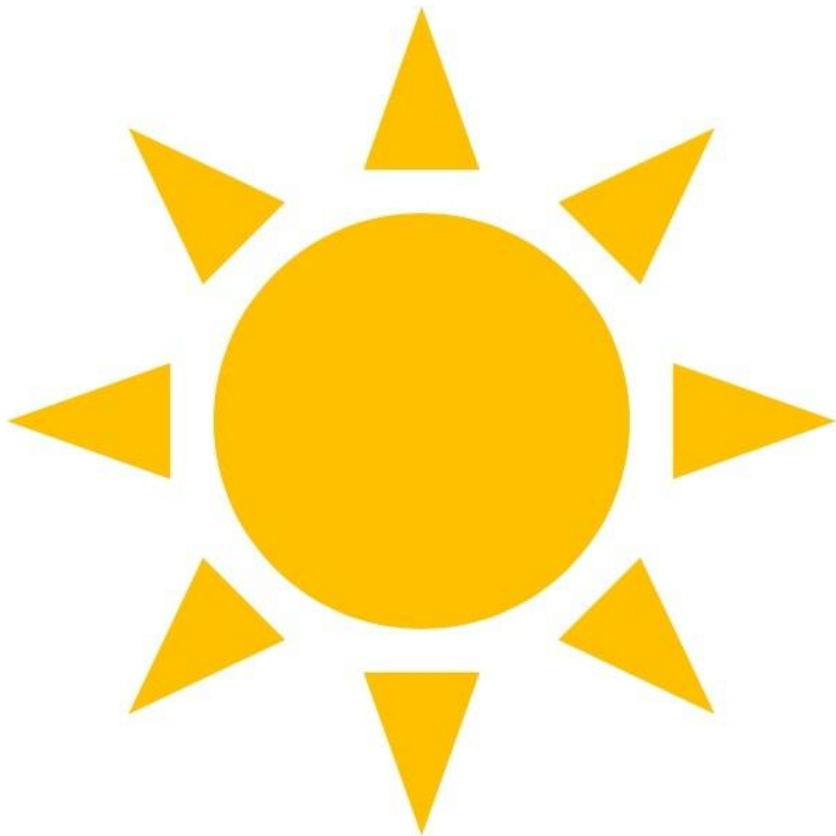




AGENDA

- 🥕 13h00 Météo d'entrée
- 🥕 13h10 Introduction
- 🥕 13h15 Élaborer des menus durables et équilibrés
- 🥕 14h45 Communiquer autour des menus durables
- 🥕 15h15 La place du bio dans les cantines
- 🥕 15h30 Séance de questions-réponses
- 🥕 15h50 Météo de sortie
- 🥕 16h00 Fin

MÉTÉO D'ENTRÉE



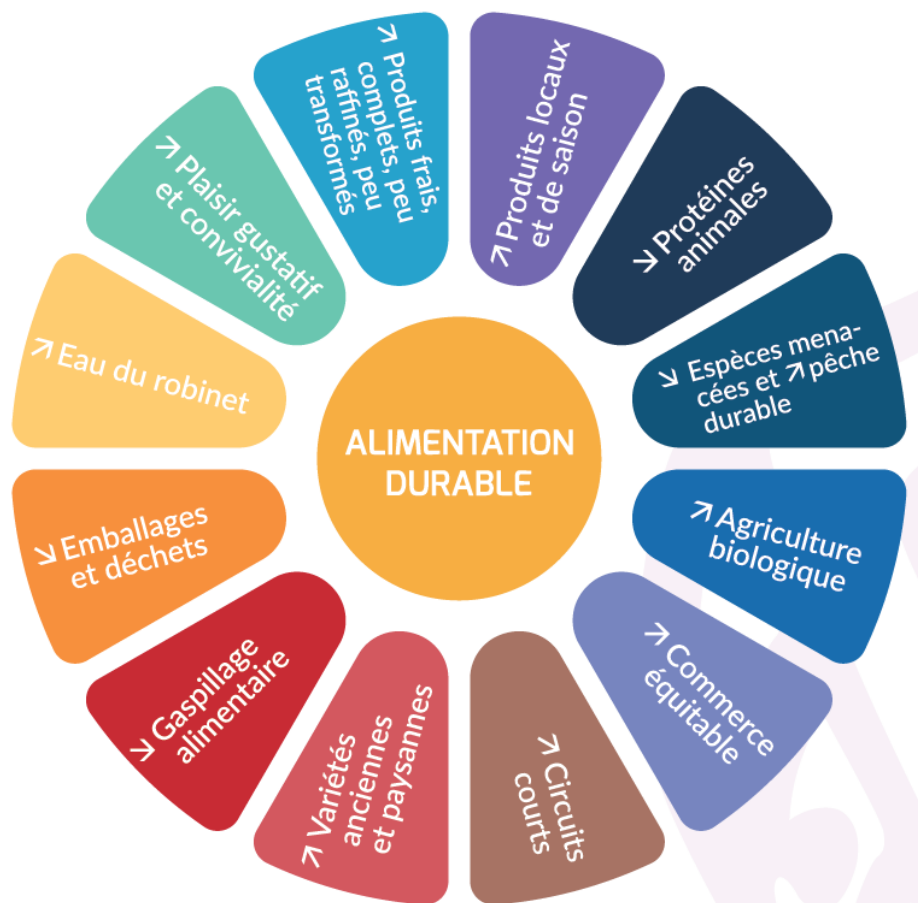
VRAI OU FAUX?



VRAI

FAUX

INTRODUCTION : L'ALIMENTATION DURABLE ET ÉQUILIBRÉE



INTRODUCTION : L'ALIMENTATION DURABLE ET ÉQUILIBRÉE

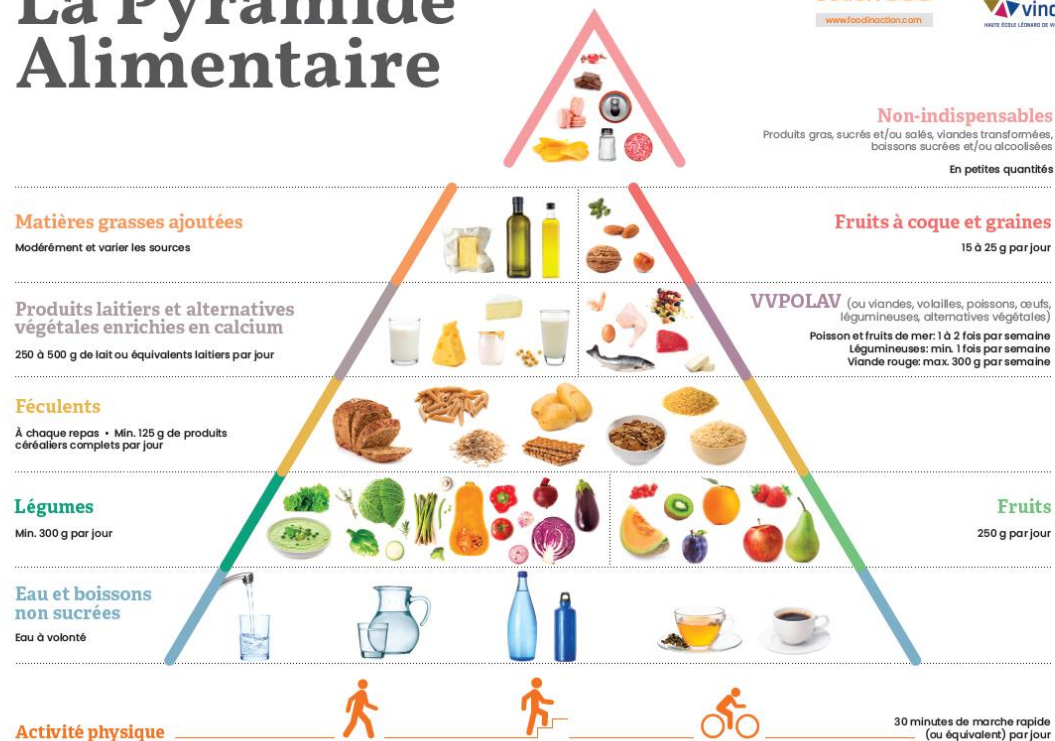


Assiette EAT-Lancet

INTRODUCTION : L'ALIMENTATION DURABLE ET ÉQUILIBRÉE



La Pyramide Alimentaire



Food in action
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI

vinci
HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI

L'ÉPI ALIMENTAIRE

5 PRIORITÉS POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,
mangez varié et équilibré.
Voici les 5 mesures alimentaires
prioritaires pour les adultes.

PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



FRUITS & LÉGUMES

Fruits:
250 g par jour
Légumes:
Au moins 300 g
par jour



FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour



LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



SEL

Limitez le sel en cuisine
et ne salez pas à table



Développé par Food In Action et la Haute École Léonard de Vinci
sur base de l'éavis n° 5264 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AViQ et du SPF Santé Publique

Food in action
www.foodinaction.com

Conseil Supérieur de la Santé

vinci
HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI

Wallonie
familiales santé handicap
AViQ

Le Centre Public d'Action
Sociale et de Santé
de la Région de Wallonie



ELABORER DES MENUS DURABLES ET ÉQUILIBRÉS

- 🌱 Comment construire un menu ?
- 🌱 Fréquences, grammages, roulements : en pratique
- 🌱 Introduire les aspects durables dans son menu
- 🌱 La réalisation des fiches techniques
- 🌱 Exécution d'un cas pratique



COMMENT CONSTRUIRE UN MENU ?

Les étapes

1. **VVPOLAV** (viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)
2. **Légumes**
3. **Féculents**
4. **Matières grasses/sauces**
5. **Dessert**



VVPOLAV

1) Choisir la source

Sur 1 semaine :

- 🌱 Viande rouge : 1 x
- 🌱 Viande blanche : 1 x
- 🌱 Poisson : 2 x
- 🌱 Volaille : 2 x
- 🌱 Œuf, légumineuses ou alternatives végétales : 1 x

2) Choisir le morceau

- 🌱 Alternier produits **nobles et coupés**, ainsi que les **textures**

3) Choisir la cuisson/la préparation

- 🌱 Les plus **diversifiées** possible
- 🌱 Limiter les produits **hachés, frits ou panés**





LÉGUMES

- 🌱 Légumes de **saison**
- 🌱 **Présentation**
- 🌱 Répétitions de **texture**
- 🌱 **Associations**
- 🌱 **Couleurs**
- 🌱 **Temps de préparation** pour les cuisiniers
- 🌱 **Répétition** de légumes entre plat et potage



MATIÈRES GRASSES/SAUCES



- 🌱 **Températures**
- 🌱 **Couleurs**
- 🌱 **Textures**
- 🌱 **Sources de matière grasse**
- 🌱 **Épices**



FÉCULENTS



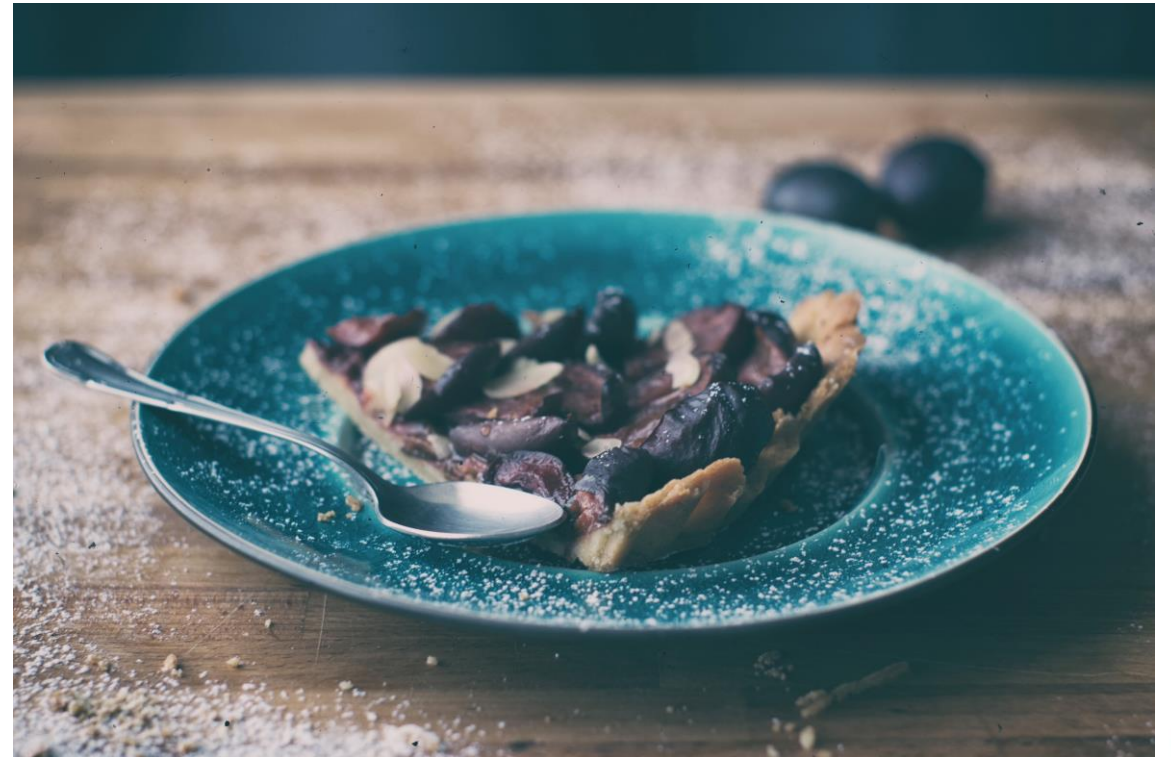
- 🌱 **Forme et volume**
- 🌱 **Source**
- 🌱 **Mode de cuisson**
- 🌱 **Céréales complètes**



DESSERT



- Fruits de **saison**
- **Textures**
- Fruits **crus** et **crudités**
- **Associations**
- **Répétition** produits **laitiers**
- **Présentation**





COMMENT CONSTRUIRE UN MENU ?

Le contrôle du menu

1. Vérification **horizontale**
2. Vérification **verticale**



FREQUENCES, GRAMMAGES, ROULEMENTS : EN PRATIQUE



- 🌱 Les grammages et les fréquences
- 🌱 Les roulements

GRAMMAGES ET FRÉQUENCES

- Recommandés par le Plan National Nutrition Santé (PNNS)
- Tous les poids sont exprimés sur poids crus et partie comestible
- Point de départ pour avancer pas à pas vers l'alimentation durable
- À chaque chef de l'adapter à la réalité de sa collectivité

<https://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf>

DÉJEUNER	FRÉQUENCES CONSEILLÉES POUR 20 JOURNÉES DE REPAS	MATER- NELLES	PETIT PRIMAIRE	GRAND PRIMAIRE	ADOLES- CENTS/ ADULTES
POTAGES DE LÉGUMES	17 x	150 ml	150 ml	200 ml	250 ml
SAIN	17 x				30 g
CRUDITÉS DIVERSES	3 x	20 à 50 g	30 à 50 g	30 à 100 g	50 à 150 g
HUILE POUR LA VINAIGRETTE	3 x	8 g	8 g	8 g	12 g
POISSONS MAIGRES ET GRAS	3 x	30 g (tolérance 50 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
FISH STICK	1 x	30 g (tolérance 50 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)
VIANDES ROUGES	3 x	30 g (tolérance 50 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)
VOLAILLES, ŒUFS	4 x	30 g (tolérance 50 g)	50 g	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
VIANDES BLANCHES	4 x	30 g (tolérance 50 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
VIANDES HACHÉES	3 x	30 g (tolérance 50 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
LÉGUMINEUSES	2 x	30 g	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
POMMES DE TERRE, PURÉE DE POMMES DE TERRE	10 x	125 g	150 g	200 g	250 g
PÂTES	4 x	30 g	35 g	50 g	60 g
RIZ, SEMOULE, BLÉ TENDRE, QUINOA...	3 x	30 g	35 g	50 g	60 g
FRITURES (FRITES, CROQUETTES, ...) (POIDS CUIT)	3 x	100 g	100 g	150 g	200 g
LÉGUMES	17 x	125 g	150 g	150 g	250 g
COMPOTE DE FRUITS	1 x	125 g	150 g	150 g	250 g
HUILE D'ASSAIS- SONNEMENT, DE CUISSON	20 x	8 g	8 g	12 g	12 g
FRUITS FRAIS	11 x	100 g	140 g	140 g	140 g
YAOURTS	2 x	100 g	125 g	125 g	125 g
ENTREMÊTS LACTÉS	5 x	100 g	125 g	125 g	125 g
PÂTISSERIES	1 x	10 g	30 g	50 g	50 g
GLACES	1 x	60 ml	60 ml	120 ml	120 ml



GRAMMAGES ET FRÉQUENCES



	Fréquences conseillées pour 20 journées de repas à raison de 4 semaines de 5 jours	Fréquences conseillées pour 20 journées de repas à raison de 5 semaines de 4 jours
Potages de légumes	Minimum 17 x	Minimum 17 x
Pain	17 x	17 x
Crudités diverses	3 x	3 x
Huile pour la vinaigrette	3 x	3 x
Poissons maigres et gras	3 x	4 x
Fish stick	1 x	1 x
Viandes rouges	3 x	2 x
Volailles	3 x	5 x
Œufs	1 x	1 x
Viandes blanches	4 x	3 x
Viandes hachées	3 x	2 x
Légumineuses	2 x	2 x
Pommes de terre, purée de pommes de terre	10 x	10 x
Pâtes	4 x	4 x
Riz, semoule, blé tendre, quinoa,...	4 x	4 x
Fritures (Frites, croquettes,...) (poids cuit)	2 x	2 x
Légumes	17 x	17 x
Compote de fruits	1 x	1 x
Crudités diverses	2 x	2 x
Huile d'assaisonnement, de cuisson	20 x	20 x
Fruits frais	11 x	12 x
Yaourts	4 x	4 x
Entremets lactés	3 x	2 x
Pâtisseries	1 x	1 x
Glaces	1 x	1 x

http://mangerbouger.be/IMG/pdf/cahier_special_des_charges.pdf





GRAMMAGES ET FRÉQUENCES

Label Cantine Durable, critère I.1. Grammage des aliments

A. VVPO (VIANDE-VOLAILLE-POISSON-ŒUF)		
Public cible	Niveau 2	Niveau 3
1,5 - 3 ans / crèche	20 à 30 g	Idem niveau 2
3 - 6 ans / maternelle	30 à 60 g	30 g
6 - 8 ans / primaire inf.	50 à 90 g	50 g
8 - 12 ans / primaire sup.	75 à 120 g	75 g
Adolescent et adulte	100 à 135 g	100 g
Senior / maison de repos	110 à 130 g viande / 150 g poisson	Idem niveau 2
B. LÉGUMES		
Public cible	Niveau 2	Niveau 3
1,5 - 3 ans / crèche	≥ 100 g	≥ 125 g
3 - 6 ans / maternelle	≥ 100 g	≥ 125 g
6 - 8 ans / primaire inf.	≥ 125 g	≥ 150 g
8 - 12 ans / primaire sup.	≥ 125 g	≥ 150 g
Adolescents et adultes	≥ 225 g	≥ 250 g
Seniors / maison de repos	≥ 150 g	Idem niveau 2



<http://developpementdurable.wallonie.be/sites/default/files/2020-07/Label%20Cantines%20durables%20-%20Vademecum%20des%20crit%C3%A8res%20%2816-07-2020%29.pdf>



ROULEMENTS

- 🌱 En fonction des **saisons**
- 🌱 En définissant les menus à l'avance et sur une période de plusieurs semaines, on obtient une **vue d'ensemble** sur l'offre alimentaire



INTRODUIRE LES ASPECTS DURABLES DANS SON MENU



- 🌱 **Fruits et légumes de saison**
- 🌱 **Produits issus d'une agriculture respectueuse des agriculteurs, de l'environnement et du bien-être animal**
- 🌱 **Produits locaux**
- 🌱 **Gaspillage alimentaire**
- 🌱 **Protéines végétales**
- 🌱 **Céréales complètes**

[illegible]

AGRICULTURE RESPECTUEUSE



 Poissons durables

 Agriculture biologique

 Commerce équitable

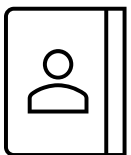


<https://www.greendealcantines.be/outils>



PRODUITS LOCAUX

- 🌱 Recherche de **fournisseurs** en produits durables, les identifier et les choisir
- 🌱 S'assurer de la qualité et du **respect des critères durables** demandés
- 🌱 **Examiner l'offre** des fournisseurs ou mener une étude de marché
- 🌱 Établir une **relation de confiance**



N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre chargé.e de mission pour avoir les contacts des producteurs/fournisseurs signataires du Green Deal.

GASPILLAGE ALIMENTAIRE



🌱 Impact environnemental :

- 🌱 **Mobilisation des ressources** (terres cultivées, eau, carburant, engrais, pesticides, etc.)
- 🌱 L'élimination des déchets alimentaires à une **empreinte carbone colossale**

🌱 D'autres bonnes raisons de lutter contre le gaspillage alimentaire ?

- 🌱 Faire des **économies**
- 🌱 Améliorer la **qualité des repas** des convives
- 🌱 **Motiver les équipes** autour d'un projet et valorisation de leur rôle

PROTÉINES VÉGÉTALES



❖ Pourquoi ?

- ❖ L'élevage = **principal utilisateur de terres agricoles**
- ❖ Réduit le potentiel nutritif des surfaces cultivables
- ❖ 16 kcal d'origine céréalière pour nourrir 1 kcal d'origine bovine
- ❖ **Équilibrer** : produits animaux et végétaux sont complémentaires

❖ Réduire la viande pour libérer du budget

- ❖ **Diminuer la fréquence et le grammage** de viande pour agir sur d'autres leviers durables

❖ Quelles solutions pourriez-vous proposer dans votre établissement?

PROTÉINES VÉGÉTALES



✿ Introduire des repas végétariens :

- ✿ Alternatives végétales
- ✿ Légumineuses, fruits oléagineux, céréales
- ✿ Complémentarité

✿ Diminuer le grammage en viande



<https://www.evavzw.be/fr/recettes>



CÉRÉALES COMPLÈTES



❖ Pourquoi ?

❖ **Priorité alimentaire** associée au plus grand bénéfice sur le plan de la santé

❖ Comment ?

❖ Introduire :

- ❖ Farine complète
- ❖ Pain complet
- ❖ Riz complet
- ❖ Pâtes complètes
- ❖ Boulghour
- ❖ Flocons d'avoine
- ❖ Maïs
- ❖ Quinoa
- ❖ Pétales de céréales complètes



LA RÉALISATION DES FICHES TECHNIQUES



🌱 Ajouter fiche technique Manger Demain adaptée avec la colonne « coût »

<https://www.greendalcantines.be/outils>





EXÉCUTION D'UN CAS PRATIQUE

🌱 À vous de jouer !





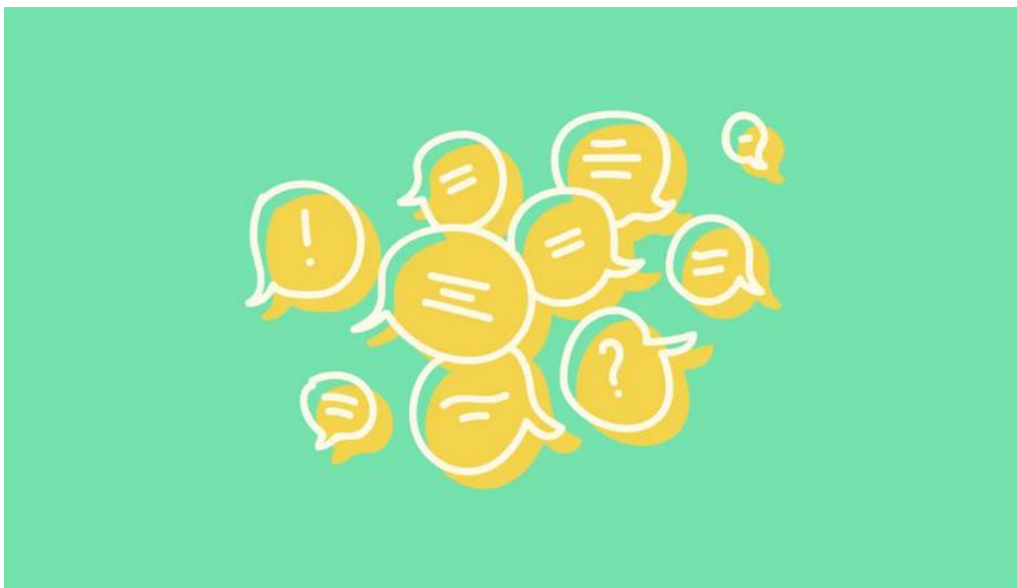
COMMUNIQUER AUTOUR DES MENUS DURABLES

- 🌱 Communication sur les plats
- 🌱 Communication et valorisation des changements
- 🌱 Faire face à la critique



COMMUNIQUER AUTOUR DES MENUS DURABLES

❖ Que pourriez-vous mettre en place dans votre cuisine pour améliorer votre communication autour des menus?



COMMUNIQUER DANS SA CANTINE



🌱 « *Le premier arrivé sur le champ de bataille pour attendre ses ennemis est à son aise. Le dernier arrivé et qui se lance dans la bataille s'épuise* »

Sun tzu

COMMUNIQUER DANS SA CANTINE



🌱 Pour se vendre comme pour se « défendre », soyez proactif dans votre communication

🌱 But : être offensif mais pas agressif, offensif en mettant en avant une communication positive



VENDRE SON OFFRE



- 🌱 Vendre ses produits :
- 🌱 Trouver ses points positifs
- 🌱 Une offre n'est pas l'autre
- 🌱 une cantine n'est pas l'autre
- 🌱 une région n'est pas l'autre
- 🌱 un public n'est pas l'autre



VENDRE SON OFFRE



🌱 Vendre ses produits :

🌱 Emmener le consommateur
sur votre terrain avec vos
arguments

🌱 Choix des mots

🌱 Choix des images

🌱 Choix de l'angle



CHOIX DES MOTS



🌱 Donner un **nom appétissant** à vos plats

🌱 Exemple pour un **couscous aux légumes et pois chiches**



- Couscous au safran, légumes étuvés, falafel et sauce au yaourt
- Ratatouille marocaine au couscous safrané, falafel et sauce au Yaourt
- Pot-au-feu berbère au potiron et pois chiches, couscous au safran

🌱 Exemple pour une **salade aux lentilles**



- Légumes grillés aux lentilles wallonnes à la sauce moutarde et caviar de betteraves rouges
- Céleri-rave grillé aux lentilles wallonnes, menthe et noisettes

CHOIX DES IMAGES



🌱 Soigner la **présentation**



VENDRE SON OFFRE



🌱 Matériel qui communique le changement

🌱 Ex. eau du robinet



VENDRE SON OFFRE



VENDRE SON OFFRE

🌱 Matériel qui communique le changement

🌱 Ex. eau du robinet

🌱 Outils de communication



VENdre SON OFFRE



Donner des détails sur les produits/les fournisseurs facilement identifiables

	Grands et moyens	Bébés
Lundi	Potage: Courgettes ¹⁵ Dîner: Purée de céleri rave ¹⁶ et œufs ^{13,9} Goûter: Poires ¹⁶ , tartines au beurre et cacao ^{14,7}	Potage: Idem Dîner: idem Goûter: Gâteau de fruits
Mardi	Potage: Cerfeuil ¹⁶ et poireaux ¹⁶ Dîner: Saumon, choux chinois ¹⁶ curry et riz ^{14,7} Goûter: Pommes ¹⁶ , tartines ¹ au fromage ⁷	Potage: Idem Dîner: Saumon purée de choux chinois ¹⁶ Goûter: Gâteau de fruits
Mercredi	Potage: Topinambour ¹⁶ Dîner: Mijoté de dinde, pommes de terre, poires ¹⁶ , carottes ¹⁵ et panais ¹⁶ Goûter: Raisins ¹⁶ et brownies vegan au chocolat ^{7,1}	Potage: Idem Dîner: Purée de panais ¹⁶ et dinde. Goûter: Gâteau de fruits
Jeudi VEGGIE	Potage: Brocolis ¹⁶ Dîner: Chili sin carne (haricots rouge, mais, carottes ¹⁵), sauce tomates et purée Goûter: Kiwi ¹⁶ et pudding vanille et tartinie confiture ¹	Potage: Idem Dîner: Purée de carottes ¹⁵ et sardines. Goûter: Gâteau de fruits
Vendredi	Fermeture	

*liste d'allergènes : gluten (1) ; œufs et produits dérivés (3) ; poissons (11) ; arachides (12) ; noix (13) ; lait et produits dérivés (7) ; fruits à coque (14) ; collée (15) ; moutarde (16). Ce qui est écrit en bleu sont les légumes de saison. Les gâteaux de fruits se composent de pommes, bananes et le fruit du jour des grands. La purée des bébés ne contient pas de produit laitier mais soit de l'huile d'olive, du huile de colza ou de tournesol. *Produits belges : Porc, bœuf et lait.

Menu de Janvier 2020				INSTITUT MARIE IMMACULEE			
dimanche 26 décembre 2019	lundi 27 décembre 2019	mardi 28 décembre 2019	mercredi 29 décembre 2019	jeudi 30 décembre 2019	vendredi 31 décembre 2019	samedi 1 janvier 2020	sunday 2 janvier 2020
Vacances d'hiver	Vacances d'hiver	Vacances d'hiver	Vacances d'hiver	Vacances d'hiver	Vacances d'hiver	Vacances d'hiver	Vacances d'hiver
dimanche 26 décembre 2019				lundi 27 décembre 2019			
Potage au céleri vert Cordon bleu de dinde Petits pois ¹⁷	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes
Bœuf ¹⁸	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹
mardi 28 décembre 2019				mercredi 29 décembre 2019			
Potage au céleri vert Cordon bleu de dinde Petits pois ¹⁷	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes
Bœuf ¹⁸	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹
jeudi 30 décembre 2019				vendredi 31 décembre 2019			
Potage au céleri vert Cordon bleu de dinde Petits pois ¹⁷	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes
Bœuf ¹⁸	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹
samedi 1 janvier 2020				sunday 2 janvier 2020			
Potage au céleri vert Cordon bleu de dinde Petits pois ¹⁷	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes	Potage au céleri vert Escargots de porc St. Sauter à menu Purée aux fines herbes
Bœuf ¹⁸	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹	Fruit frais ¹⁹

La vie

- Des menus parfaitement équilibrés et variés.
- Du sel rose utilisé avec parcimonie.
- Le pain végétarien (V) toutes les semaines.

La Terre

- Des ingrédients issus de l'agriculture responsable et raisonnée (R).
- Tous nos fruits, nos yaourts (homemade, vendus et transformés), ainsi que nos biscuits (croustilles, Tartinis, galettes vendues sont certifiés (H) par Quality Partner (SE, BIO, H).
- Nous utilisons des légumes de saison (livrés le vendredi de Bruxelles environnement).
- Tous nos poissons sont issus de la pêche durable.
- Nos bananes sont toutes Fairtrade, la tartinade c'est respecter un prix juste pour le producteur.
- Nous vous proposons régulièrement des produits d'origine locale.

Le goût

- Des menus avec des plats de tradition mais aussi de cultures différentes.
- Des découvertes de légumes chaque mois.



VENDRE SES PRODUITS



🌱 Quelques axes de réflexion



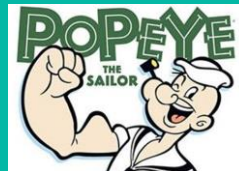
mettre en avant le côté local / circuit court

mettre en avant les produits de saison



mettre en avant les labels

mettre en avant la qualité et le goût, le « fait maison »



mettre en avant les bienfaits

originalité et équilibre des textures



VENDRE SON OFFRE



🌱 Mettre en avant le côté local/circuit court



- Nous vous proposons régulièrement des produits d'origine locale

VENDRE SON OFFRE



🌱 Mettre en avant les produits de saison



VENDRE SON OFFRE



Mettre en avant les labels



Attention : pas de communication
sur le Bio si pas de certification



VENDRE SON OFFRE

🌱 Mettre en avant la qualité, le goût, le « fait maison »





VENDRE SON OFFRE

Mettre en avant les bienfaits



Potée de lentilles noires aux champignons et courge rôtie



FAIRE FACE AUX CRITIQUES

🌱 Anticiper – 3 réflexes à avoir :

🌱 S'appuyer sur de l'existant

🌱 Gain de crédibilité, contre-attaque difficile

🌱 Combattre la peur ou l'ignorance

🌱 Informer sur le « pourquoi » et les points positifs aide à accepter le changement

🌱 User de pédagogie

🌱 Il faut parler le même langage, avec des mots simples et compréhensibles par tous.



FAIRE FACE AUX CRITIQUES

🌱 Exemple : « à la cantine tout est industriel »

- 🌱 Ouvrir les portes de sa cuisine aux élèves et enseignants
- 🌱 Mentionner lorsque des préparations sont faites maison
- 🌱 Être présent lors du service pour communiquer sur les préparations



FAIRE FACE AUX CRITIQUES

🌱 Exemple : « il n'y a jamais ce que j'aime »

- 🌱 Faire une enquête de satisfaction
- 🌱 Tenir compte, lorsque c'est faisable et raisonnable
- 🌱 Communiquer sur les changements effectués

« Vous nous l'avez demandé, on l'a fait »

FAIRE FACE AUX CRITIQUES



🌱 Exemple : « il y en a toujours trop, jamais assez »



« Désolé j'étais trop bon,
je serai de retour demain »



FAIRE FACE AUX CRITIQUES

🌱 Exemple : « le végété, ce n'est pas pour moi »

- 🌱 Mettre en avant la qualité de la viande plutôt que son grammage
- 🌱 Annoncez les changements en proposant une alternative une fois par semaine comme le jeudi veggie par exemple
- 🌱 Mettez en avant la découverte plutôt que la restriction
- 🌱 Expliquez les choses, utilisez des mots simples

LA PLACE DU BIO DANS LES CANTINES



- 🌱 Les avantages au niveau nutritionnel
- 🌱 Qu'en est-il du coût ?
- 🌱 Quels produits privilégier en bio ?





LES AVANTAGES AU NIVEAU NUTRITIONNEL

- ❖ Supériorité sur le plan nutritionnel n'est **pas établie scientifiquement**
- ❖ Ce que les études montrent :
 - ❖ Moins de résidus de **pesticides**
 - ❖ Plus riches en **matières sèches**
 - ❖ Plus de **nutriments** dans les épluchures et les enveloppes
 - ❖ Plus d'**antioxydants**
 - ❖ Plus d'**oméga-3** dans les produits animaux
 - ❖ **Population microbienne** plus diversifiée et équilibrée
 - ❖ Moins de **métaux lourds**
 - ❖ Moins de résidus de **médicaments vétérinaires**



QU'EN EST-IL DU COÛT ?

- 🌱 **Valoriser l'entièreté du produit** (ex. épluchures, fanes, etc.)
 - 🌱 À titre d'exemple, les pelures d'une carotte constituent environ 20% de son poids, autrement dit, cela représente son différentiel de prix par rapport à la carotte bio.
- 🌱 **Plus de matières sèches**
 - 🌱 Plus grande densité nutritionnel dans une plus petite quantité de produit
- 🌱 **Qualité**

QUELS PRODUITS PRIVILEGIER EN BIO ?



🌱 Fruits et légumes crus et non épluchés

🌱 Le raisin, les pommes, les fraises, les cerises, les nectarines, la salade, les poivrons, le céleri, les concombres, etc.

🌱 Céréales complètes

🌱 Les pesticides se trouvent généralement dans l'enveloppe

🌱 Légumes secs

🌱 Pas de différence de prix

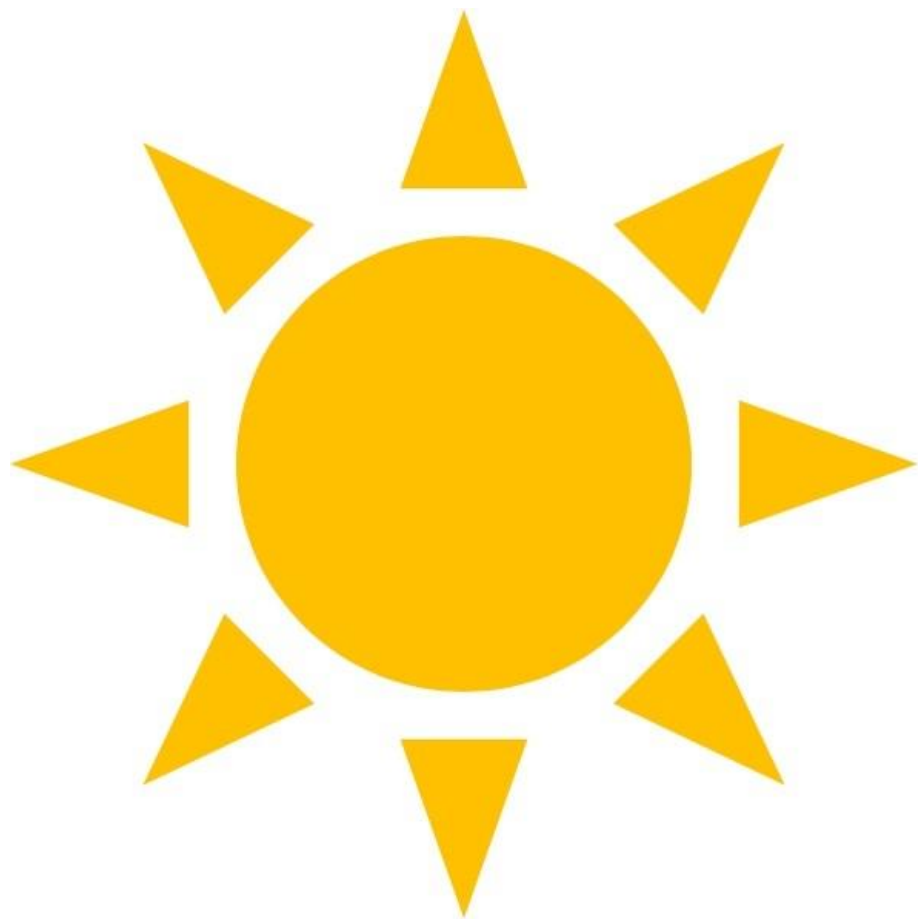
🌱 Produits animaux

🌱 Les pesticides sont liposolubles et se stockent donc majoritairement dans les graisses

SÉANCE DE QUESTIONS-RÉPONSES



MÉTÉO DE SORTIE



FIN



merci