



MANGER  
DEMAIN

GREEN DEAL  
Cantines Durables

## FRUITS FRAIS ET DE SAISON



Le Green Deal Cantines Durables rassemble de nombreuses cantines qui sont sur le chemin de la labellisation et d'un approvisionnement relocalisé.

Afin d'obtenir le **Label Cantines Durables** chaque cantine doit répondre à une série de critères listés [au sein du vademécum](#).

L'équipe Manger Demain souhaite faciliter vos démarches de transition vers une alimentation durable. Pour cela, nous vous proposons de manière régulière de nous pencher ensemble sur un critère en particulier afin d'en comprendre les enjeux et de disposer des clés pratiques et concrètes pour le mettre en place !

### Zoom sur le critère III.2 : Fruits frais et de saison

Ce critère **obligatoire dès le niveau 1** impose à la cantine de proposer des fruits frais et de saison comme dessert, une ou plusieurs fois par semaine en fonction de l'offre de desserts et du niveau du Label visé.

Ce critère s'applique uniquement aux cantines qui proposent des desserts (ou des collations si pas d'offre de desserts).

La fréquence de cette offre de fruits est détaillée au sein du [Vademecum](#).

Les fruits sont considérés de saison s'ils apparaissent au sein du calendrier de production wallon ou européen (calendrier disponible [ici](#)).

#### Cependant :

Du **mois d'août au mois de mars**, au moins la **moitié** des fruits proposés doit faire partie du calendrier des fruits de saison en **Wallonie**.

Du **mois d'avril au mois de juillet**, il n'y a pas de minimum exigé relatif aux fruits produits en Wallonie. Les fruits de saison peuvent se baser uniquement sur le calendrier de production **européen**.

Les fruits bruts et crus sont à privilégier. Cependant, un fruit consommé cuit, en smoothie, en salade ou en compote est pris en considération dans ce critère s'il est préparé maison et ne contient ni sucre ajouté, ni additif. Les jus de fruits ou confitures, même préparés maison et les fruits séchés (type dattes séchées, raisins secs, etc.) ne sont pas valorisés au sein du critère.

**Important :** indiquez sur votre menu les fruits servis (ou l'appellation « fruits de saison ») et utilisez un signe manuscrit ou un code couleur pour distinguer les fruits frais et de saison.

Envie d'en savoir plus sur les enjeux de la diversification des sources de protéines et disposer d'outils et ressources pour atteindre ce critère ? Prolongez votre lecture...



## POURQUOI CONSOMMER DES FRUITS ?

Les fruits sont une source de nombreuses vitamines, de fibres et de minéraux ! Leur consommation est associée à une diminution des risques d'obésité, de diabète, de maladies coronariennes et d'AVC<sup>1</sup>. Le [Conseil Supérieur de la Santé](#) fixe, pour la population adulte, leur consommation journalière à 250g (cela équivaut à un peu plus de deux portions de fruits par jour), en privilégiant les fruits frais et en se laissant guider par l'offre saisonnière. Quant à l'[AVIQ](#), il recommande au minimum 1 fruit frais par jour pour les personnes âgées. La Fédération Wallonie Bruxelles (FWB) propose également dans son [modèle de Cahier Spécial des Charges \(CSC\) pour les établissements scolaires](#), des grammages pour les fruits à intégrer dans l'offre de la cantine.

### Que représente une portion de fruit ?



**Source :** Passeport santé. 2017. Pourquoi faut-il manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour ? [en ligne](#).

### Le fruit, trop sucré ?

En effet, les fruits contiennent du fructose, un sucre qui peut s'avérer nocif pour notre santé s'il est consommé en excès. Cela signifie-t-il qu'il faut faire l'impasse sur les fruits parce qu'ils contiendraient trop de sucre ? Certainement pas !

Quand on mange un fruit, nous ingérons du fructose mais également des fibres, des oligo-éléments et des vitamines. Ce mélange d'éléments permet une assimilation lente du fructose

<sup>1</sup> Conseil Supérieur de la Santé. 2019. Recommandations alimentaires pour la population belge adulte, [en ligne](#).

et une absorption de ce sucre par nos cellules intestinales<sup>2</sup>. On ne retrouve cependant pas ce savant mélange dans les boissons sucrées ou les jus de fruits, même fraîchement pressés, qui sont dépouillés de leurs fibres lors de ce processus de transformation<sup>3</sup>.

## OUTILS ET RESSOURCES



### Les liens entre les critères

De nombreux liens existent entre les différents critères du [Vademecum](#), en voici quelques-uns :

**II.1. Origine géographique des produits :** communiquez les statistiques relatives à l'origine wallonne de vos pommes et poires ! Si vous optez pour des fruits produits en Wallonie, choisissez-les de saison, afin d'éviter les productions en serres chauffées.

**II.2. Circuits courts :** achetez vos fruits en circuits courts auprès d'un ou de plusieurs producteurs locaux.

**III.3. Produits bio :** choisissez vos fruits de saison et bio ! Le critère « Produits bio » impose pour le premier radis 2 fruits ou légumes bio, pour le second radis 4 fruits ou légumes bio et pour le troisième radis 6 fruits ou légumes bio.

**VII.1. Information continue :** affichez le [calendrier des fruits et légumes de saison](#) dans votre salle de repas et sur votre menu, utilisez les [affiches](#) proposées par Manger Demain ([voir fiche Légumes frais et de saison](#)).

**VII.2. Campagnes de sensibilisation :** sensibilisez sur la saisonnalité des fruits et légumes ([voir fiche Légumes frais et de saison](#)) ou sur les bienfaits nutritionnels de leur consommation ! Voici quelques ressources pour vous inspirer :

- La fiche pédagogique « [les bienfaits des fruits et légumes](#) » pour les écoles fondamentales proposée par la Cellule Manger Demain ;
- La fiche pédagogique « [la nouvelle pyramide alimentaire](#) » pour les écoles fondamentales réalisée par la Cellule Manger Demain ;
- Les [fiches pour les écoles maternelles](#) proposées par la Fondation pour l'innovation et la transmission du goût ;
- Le [fichier-jeu](#) pour les écoles maternelles et primaires à retrouver sur LaClasse.fr.



### Les fournisseurs

Il existe différents répertoires de base de données qui répertorient les fournisseurs de produits locaux et de saison en Wallonie, en voici quelques-uns :

- Le [répertoire](#) proposé par la Cellule Manger Demain ;

<sup>2</sup> The Conversation. 2022. Pourquoi le sucre des fruits est bon pour la santé... et le sucre transformé ne l'est pas, [en ligne](#).

<sup>3</sup> ConsoGlobe. 2016. Un jus de fruits frais remplace-t-il un fruit ? [en ligne](#).

- Le [répertoire](#) du site « jecuisinelocale.be » de l'APAQ-W
- La [liste](#) des producteurs élaborée par l'IFEL-Wallonie

Pour les écoles, il est possible de participer au programme européen *Progécole* qui met en place une distribution gratuite de lait, fruits et légumes dans les écoles maternelles et primaires situées sur le territoire de la région wallonne. Plus d'info [ici](#).

## ✓ **Marchés publics**

N'oubliez pas d'inscrire vos exigences en termes de fraîcheur et de saisonnalité des produits au sein de votre cahier des charges !

Lorsque vous travaillez avec une société de catering, n'hésitez pas à imposer dans votre cahier des charges les pourcentages minimaux correspondant aux niveaux repris dans le critère du label.

Pour les marchés d'achats de fruits et légumes, vous pouvez par exemple prévoir un lot « fruits et légumes de saison » et un lot « fruits et légumes hors saison ».

Pour d'autres conseils, consultez [notre guide pour un marché public d'alimentation durable](#) ou contactez-nous directement ([simon.lechat@mangerdemain.be](mailto:simon.lechat@mangerdemain.be)).

Pour les établissements scolaires, n'hésitez pas à vous inspirer du [modèle de CSC](#) proposé par la FWB.

## BONNES PRATIQUES



A l'institut provincial d'enseignement secondaire de Hesbaye, les élèves de 3<sup>ème</sup> sport-étude participent chaque année à l'action « Croque Local » du Good Planet Challenge. Ils se rendent dans un verger de la région pour y récolter des pommes et les distribuent gratuitement à leurs camarades. Ils réalisent également du jus de pommes grâce à une presse manuelle dans la cour de la récréation.

Cette année, ils ont décidé d'aller plus loin dans la démarche en plantant des arbres fruitiers au sein même de l'établissement !

### Bientôt des pommiers à l'IPES

#### WAREMME

L'IPES de Hesbaye, à Waremmé, cherche à devenir autonome dans la production de pommes et ainsi continuer dans son projet « cantine durable ».

Depuis quelques années maintenant, l'IPES de Hesbaye met un point d'honneur à proposer de la nourriture de qualité, saine et durable à ses élèves. Même avant que la Province de Liège ne décide d'intégrer toutes ses écoles dans le Green Deal, l'école y était déjà sensible. « On essayait déjà



Les pommes du futur verger des élèves de l'IPES pourraient aussi servir aux étudiants en pâtisserie.