

GUIDE

d'utilisation des check-lists
à l'intention des responsables
et des collaborateurs des structures
d'accueil pour enfants et adolescents
et des restaurants scolaires



LE REPAS DE MIDI

DANS LES STRUCTURES D'ACCUEIL POUR ENFANTS
ET ADOLESCENTS ET LES RESTAURANTS SCOLAIRES

Savoureux, équilibré, durable et agréable



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires OSAV


RADIX
Schweizerische Gesundheitsstiftung
Fondation suisse pour la santé
Fondazione svizzera per la salute

GUIDE

d'utilisation des check-lists
à l'intention des responsables
et des collaborateurs des structures
d'accueil pour enfants et adolescents
et des restaurants scolaires

Rédigé pour l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)

AUTEURES

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Fondation suisse pour la santé

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Société suisse de nutrition SSN

Ute Bender, Haute école spécialisée de la Suisse du Nord-Ouest, Haute école pédagogique, Santé et économie familiale

Thea Rytz, Service PEP - Prévention concrète des troubles alimentaires

Contact : Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

SOUTIEN PROFESSIONNEL

Éducation + santé réseau Suisse

FAPERT - Fédération des associations de parents d'élèves de la Suisse romande et du Tessin

Fourchette verte Suisse

KibeSuisse Fédération suisse pour l'accueil de jour de l'enfant

LCH Association faîtière des enseignants de Suisse alémanique

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAVV

Promotion Santé Suisse

QuinTaS, Haute école pédagogique de Zurich

Réseau éducation + accueil Suisse

Responsables de structures d'accueil de jour, de la restauration/de l'alimentation, de l'environnement, des enfants et des familles dans plusieurs villes et cantons

Spécialistes actifs sur le terrain

VSLCH Association des chefs d'établissements de Suisse alémanique

Avant-propos	4
Introduction	5
Évolution de la qualité des repas de midi	6
Généralités	8
Organisation	9
Restauration	10
Communication avec le fournisseur de repas	12
Pédagogie	14
Communication avec les partenaires	15
Informations et soutien	17
Impressum	19



Chers responsables et collaborateurs des structures d'accueil pour enfants et adolescents et des restaurants scolaires,

Un repas savoureux, équilibré et durable dans une ambiance agréable : voilà la pause de midi idéale des enfants et adolescents. C'est à ce moment-là qu'ils font le plein d'énergie pour le corps et l'esprit, tout en profitant d'un encadrement pédagogique.

Le présent guide et les check-lists sont fondés sur les critères de qualité d'une restauration collective saine, définis par la Confédération. Le guide devrait vous permettre d'examiner de plus près les repas de midi que vous proposez. Vous pourrez ainsi découvrir où sont vos points forts et dans quels domaines vous pouvez vous améliorer. Les check-lists vous aident à mettre en place votre offre et à en contrôler régulièrement la qualité.

C'est vous et votre équipe qui décidez des points à vérifier et des aspects que vous souhaitez développer. Chaque pas, aussi petit soit-il, a son importance : examiner, définir les priorités, agir et persévérer.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de succès !

Cornelia Conrad Zschaber
RADIX Fondation suisse pour la santé

QUOI ?

Le présent guide vous montre comment vous pouvez utiliser les check-lists afin que les enfants et adolescents profitent de repas de midi savoureux, équilibrés et durables dans une ambiance agréable.

Les enfants et adolescents consomment souvent leur repas de midi dans une structure d'accueil ou un restaurant scolaire. Les check-lists vous aident à aborder ou à approfondir le processus de qualité du repas de midi en prenant notamment en considération les prescriptions cantonales et communales, les spécificités locales et la population scolaire.

POURQUOI ?

Un repas de midi savoureux, équilibré, durable et relaxant est central dans la pause de la mi-journée. Les enfants et adolescents y puisent l'énergie nécessaire à leur corps et à leur esprit. Un repas équilibré et durable, dégusté dans une ambiance agréable, enrichit le quotidien et construit une base précieuse pour l'acquisition de bonnes habitudes pour la santé.

QUI ?

Les check-lists s'adressent principalement aux responsables et aux collaborateurs des structures d'accueil et restaurants scolaires. Elles peuvent être utilisées, individuellement ou de façon combinée, dans les structures d'importance restreinte à moyenne destinées aux enfants et adolescents. Les grandes entreprises de restauration actives dans les écoles et les universités peuvent quant à elles consulter d'autres outils, disponibles en allemand sur www.kleines-gewissen.ch. Enfin, les actions proposées par ce guide peuvent être complétées par le label national « Fourchette verte » (certification) dans tous les domaines.

Le repas de midi des enfants et adolescents s'organise différemment selon les cantons, les communes ou les villes et les écoles. Selon la taille et le mode de fonctionnement de l'établissement, un ou plusieurs collaborateurs sont chargés de diverses tâches, qui peuvent en partie se recouper. Il est ainsi préférable de renoncer à la définition de critères pour chaque fonction. De manière générale, les critères et le présent guide s'adressent à la personne occupant le poste de direction ou aux responsables de domaines (restauration ou pédagogie).

QUAND ?

L'auto-évaluation à l'aide de check-lists simples est utile aussi bien à la mise en place d'une structure d'accueil ou d'un restaurant scolaire qu'à son développement permanent.

COMMENT ?

Vous pouvez réaliser l'auto-évaluation individuellement ou en équipe, mais toujours sous la responsabilité de la direction. En impliquant tous les collaborateurs, vous pourrez vous féliciter des aspects positifs, puis définir et concrétiser ensemble les étapes suivantes.

ET ENSUITE ?

Dans une phase ultérieure, vous pouvez par exemple continuer de développer l'organisation à la lumière du cadre QuinTaS (Qualité dans les écoles et les structures de jour; cf. page 6). Le label national « Fourchette verte » offre en outre une certification pour l'alimentation équilibrée et un service de conseil pour les établissements labellisés. Dans le domaine pédagogique, le projet « Manger ensemble » du Service PEP (cf. page 17 pour plus de détails) est également utile. Les services spécialisés des villes, des communes, des cantons et des hautes écoles pédagogiques peuvent aussi fournir une aide précieuse. Il est judicieux de se renseigner sur place.

ÉVOLUTION DE LA QUALITÉ DES REPAS DE MIDI

Vous trouverez ci-après, à titre d'exemple, une méthode que vous pouvez appliquer si vous souhaitez améliorer la qualité de vos repas de midi. Inspirée du cadre QuinTaS (Qualité dans les écoles et les structures de jour), cette proposition respecte les modèles courants de gestion de la qualité :

planifier, mettre en œuvre, contrôler et améliorer. Vous pouvez vous appuyer sur le cercle vertueux du développement, d'une part, pour créer une structure d'accueil ou un restaurant scolaire et, d'autre part, pour accroître en permanence sa qualité.

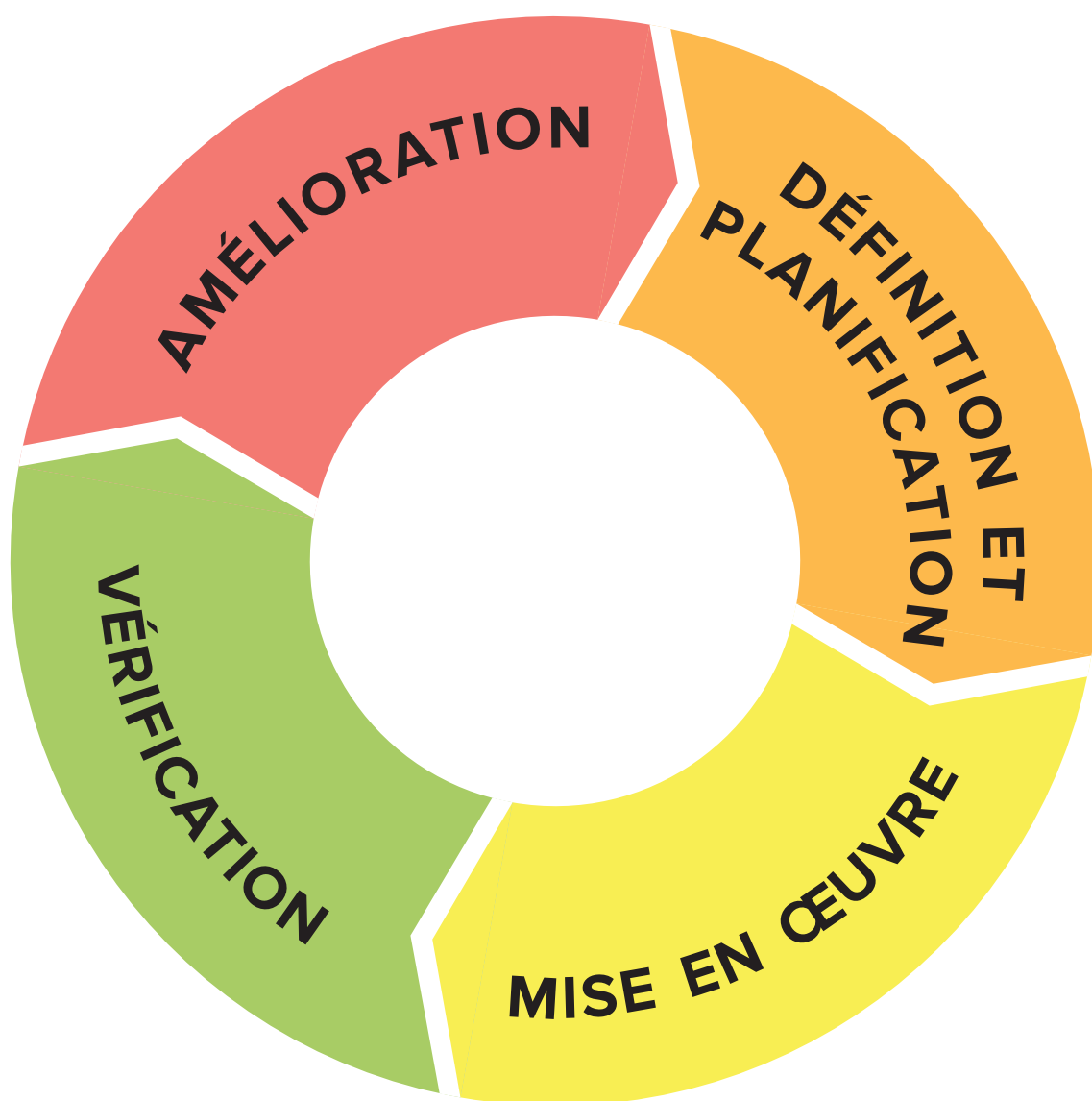


Illustration 1 : Cycle de développement simplifié d'après le cadre QuinTaS (Brückel et al., 2017)

DÉFINITION ET PLANIFICATION

Recherche commune de sens et de valeurs au sein de l'équipe

Idéalement, vous devriez réfléchir et discuter ensemble pour cerner ce que signifie la qualité à vos yeux. Les questions suivantes peuvent vous y aider :

- Quelle est ma conception d'un « bon » repas de midi ?
- Quelles sont les attentes des enfants et adolescents, des parents, des autorités, des responsables d'établissements et des enseignants ?
- Quels sont les éléments que j'estime essentiels pour mon travail ?

Ces questions peuvent également être débattues dans le cadre du développement scolaire et du déploiement d'un système d'accueil de jour. Faites intervenir les enfants et adolescents ainsi que les partenaires, comme les parents, les responsables d'établissements et le corps enseignant dans cette démarche ciblée.

Choix du lieu d'implantation et adoption des objectifs

À l'aide des check-lists, vous pouvez à ce stade évaluer la situation existante. À la dernière page des check-lists consacrées à l'organisation, à la restauration et à la pédagogie, vous trouverez un tableau à compléter. Il peut vous servir à fixer des priorités et définir des objectifs, des mesures et des repères pour le contrôle. Les deux autres listes ne contiennent pas de tableau, mais de nombreuses recommandations sur la gestion des entretiens. Jugez vous-même de la qualité de votre offre à l'aide des check-lists et déterminez les évolutions possibles.

Obtention d'informations et de soutien

Une fois que vous vous serez entendus sur des objectifs réalistes, de plus amples informations, un conseil, une certification ou un échange avec d'autres structures et restaurants pourront vous aider à aller plus loin. Davantage d'informations et d'explications sont disponibles dans les check-lists respectives et à la page 17 du présent guide.

Planification à long terme

Les conclusions peuvent finalement être intégrées à des stratégies de développement à long terme de l'établissement (plans annuels, entretiens avec les collaborateurs, etc.).

MISE EN ŒUVRE

Plus les objectifs, les possibilités et les limites seront clairs, plus il vous sera facile de les mettre en œuvre. L'opération peut être réalisée en deux étapes : d'abord, de nombreuses erreurs sont encore commises, dans une sorte d'expérimentation, puis elles sont corrigées. À terme, les erreurs sont rares et l'amélioration fait partie de la routine quotidienne. Les formations et les conseils peuvent être très utiles pour la mise en œuvre.

VÉRIFICATION

En vue de l'amélioration continue de la qualité, il est primordial de marquer régulièrement une pause pour observer la situation existante et discuter. Cela peut être réalisé par le biais d'une auto-évaluation à l'aide des check-lists. Le label national pour une alimentation équilibrée « Fourchette verte » dispose d'une commission externe à cette fin. Les besoins des autorités et des structures d'accueil de jour doivent être pris en considération. Privilégiez la participation des enfants et adolescents ainsi que des partenaires, comme les parents, les responsables d'établissements et les enseignants au contrôle.

C'est le moment de célébrer les réussites !

Un petit « cérémonial » peut être organisé pour fêter l'estime que l'on se porte mutuellement et le plaisir à s'engager ensemble sur la voie du succès. Il peut par exemple prendre la forme d'un apéritif ou d'une sortie d'équipe.

AMÉLIORATION

Beaucoup de choses peuvent changer : les collaborateurs, les enfants et adolescents qui fréquentent la structure ou le restaurant, les valeurs, les prescriptions, les collaborations, etc. Vous devez donc veiller à accroître la qualité en permanence et, pour ce faire, vous pouvez mettre en évidence et cultiver vos atouts dans un mécanisme conscient. Les check-lists vous aideront également à y parvenir.

GÉNÉRALITÉS

Les sujets suivants jouent un rôle dans de nombreux aspects du repas de midi. Ils sont brièvement décrits ci-après et repris dans les check-lists respectives.

IMPLICATION DES PARTIES PRENANTES

Pour pouvoir agir sur la qualité, vous devez impérativement impliquer toutes les parties prenantes. En pratique, ce processus de coopération peut être organisé sous les formes les plus diverses. Il est donc mentionné dans toutes les check-lists par référence à la situation spécifique dont elles traitent.

ÉGALITÉ DES CHANCES

Il est important de tenir compte de la diversité dans les repas de midi. L'égalité des chances signifie que tout le monde doit interagir dans le respect d'autrui et avec les mêmes droits, indépendamment de l'origine sociale, culturelle, religieuse ou géographique, du sexe, d'un handicap ou du poids. Un grand nombre de disparités peuvent apparaître au cours d'un repas. Il arrive par exemple que certains enfants et adolescents ressentent une gêne s'ils ne connaissent pas les us et coutumes répandus à table ou que certains enfants et adolescents en surpoids n'osent pas manger sous le regard des autres. Les collaborateurs doivent gérer ces situations avec tact. En parallèle, ils doivent prendre en considération lors du repas de midi les capacités individuelles des enfants et adolescents (pédagogie de la diversité), par exemple, en aidant de façon discrète davantage un enfant atteint d'une déficience de la motricité fine lorsqu'il mange ou se sert.

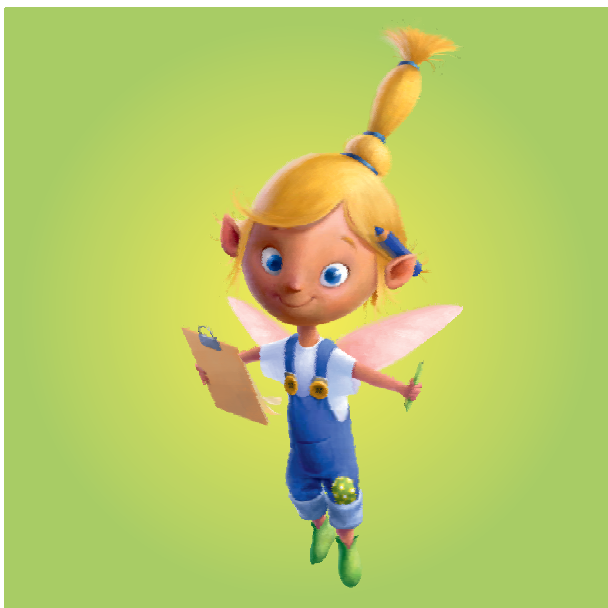
BESOINS NUTRITIONNELS PARTICULIERS

Certains enfants et adolescents sont porteurs d'une allergie ou d'une intolérance, reçoivent un type d'alimentation spécifique ou nécessitent par exemple des injections. Or ils souhaitent le plus souvent se fondre dans la masse. Ils doivent donc

avoir la possibilité de prendre un repas agréable, l'esprit tranquille, en compagnie des autres et d'obtenir l'aide nécessaire en toute discrétion. Il s'agit d'une charge de travail supplémentaire, qui peut uniquement être assurée sur présentation d'une prescription médicale à jour. Il convient d'examiner avec les parents la contribution respective que peuvent apporter la structure ou le restaurant et les parents. Les responsables veillent pour leur part à l'encadrement général pendant le repas de midi. Il peut être utile de consulter un diététicien reconnu (BSc en Nutrition et diététique) au sujet de la mise en œuvre et de prendre contact avec des institutions spécialisées (cf. à ce sujet p. 17).

ALIMENTATION DURABLE

Ce que nous mangeons n'influence pas uniquement notre santé personnelle et notre bien-être : notre alimentation a aussi des répercussions pour l'environnement, l'économie, la société et le bien-être des animaux. À travers nos choix dans nos achats ou dans les services de restauration extérieurs (p. ex. au restaurant), nous exerçons une influence, consciemment ou non, sur l'environnement, les êtres humains et les animaux. Avec une alimentation durable, nous pouvons produire un effet positif. Manger et boire de manière durable, c'est opter pour des aliments sains, qui respectent l'environnement et les ressources et sont produits dans des conditions équitables et dans le respect des animaux. Dans le même ordre d'idées, il faut éviter autant que possible le gaspillage alimentaire.



CONCEPTION DE LA CONDUITE

L'organisation et la direction de la structure ou du restaurant exercent une grande influence sur la promotion de la santé auprès des enfants et adolescents ainsi que des collaborateurs. Diriger une structure d'accueil ou un restaurant scolaire est une lourde responsabilité. Les dirigeants doivent bien sûr être au bénéfice d'une qualification professionnelle appropriée, mais aussi gagner la confiance de toutes les parties prenantes et faire preuve d'empathie, de dynamisme, de reconnaissance et d'engagement pour une bonne ambiance. La structure ou le restaurant doit être un lieu où chacun aime vivre, manger et travailler. Pour y arriver, vous devez réunir certaines conditions élémentaires, par exemple, en répartissant clairement les tâches, en privilégiant un dialogue régulier et en veillant à une bonne communication ou à une bonne mise en réseau. Une étroite collaboration avec l'école est en outre importante pour parvenir à avoir une conception commune de l'alimentation et de la pédagogie.

INFRASTRUCTURE

L'aménagement et l'équipement des locaux influencent également la qualité et la satisfaction des enfants et adolescents ainsi que des collaborateurs. Ces aspects relèvent de la responsabilité de l'instance organisatrice (autorité, école, association, etc.).

DÉVELOPPEMENT DE L'ORGANISATION ET ATTITUDE

L'instauration d'une attitude pédagogique et d'une ambiance agréable est un pilier essentiel. Toutes les parties prenantes sont supposées contribuer au développement permanent et forger une attitude commune. Cette dernière peut ensuite être observée et ressentie lors des repas de midi.

DÉVELOPPEMENT DU PERSONNEL

Les dirigeants et les responsables de la restauration et de la pédagogie façonnent la qualité et la conception de la qualité. Avec une bonne formation initiale et continue, les collaborateurs peuvent accomplir correctement leurs tâches. Le suivi régulier de cours est donc primordial : ils consolident les compétences et améliorent la satisfaction et la motivation du personnel et de toutes les parties prenantes.

HYGIÈNE

Les normes d'hygiène doivent absolument être respectées dans toute structure ou restaurant et intégrées à la routine quotidienne aux niveaux structurel et organisationnel. Les normes cantonales en la matière peuvent être consultées, par exemple, sur le site Internet des chimistes cantonaux (cf. p. 17).

PROTECTION DE LA SANTÉ

Pour tout ce qui concerne les repas de midi, la responsabilité de la protection de la santé et de la sécurité au travail incombe à l'instance de direction suprême (autorité, direction de l'école, comité directeur de l'association, etc.). Si les repas de midi font partie de la structure scolaire ou communale, ils doivent être intégrés dans les concepts qui les concernent. La directive CFST n° 6508, « Directive MSST », énonce les obligations de l'employeur et détermine le recours à des spécialistes chargés d'évaluer les risques sur le lieu de travail.

Les bases pour la protection de la santé sont la loi sur le travail et ses ordonnances, ainsi que la loi sur l'assurance-accidents et l'ordonnance sur la prévention des accidents. La directive MSST de la Commission fédérale de coordination pour la sécurité au travail (CFST) peut être téléchargée sur le site www.ekas.admin.ch.



BASES

De préférence, gardez le menu de la semaine ou des semaines précédentes à portée de main pour examiner la restauration à la lumière de la checklist correspondante.

L'équilibre alimentaire est défini sur la base des recommandations de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) et de la Société suisse de nutrition SSN. En ce qui concerne l'alimentation des enfants, il s'agit du disque alimentaire suisse (cf. p. 17) comprenant ses cinq recommandations pratiques : De l'eau – Des légumes & des fruits – Des repas réguliers – Manger varié – Savourer avec tous ses sens – Bouger régulièrement.

Les enfants et adolescents ainsi que les collaborateurs qui mangent équilibré avec plaisir font le plein d'énergie pour l'école et les loisirs et profitent de précieux nutriments. Avec l'assiette optimale, vous pouvez planifier aisément un menu varié et équilibré (cf. p. 11).

L'ASSIETTE OPTIMALE – TROIS COMPOSANTES ET UNE BOISSON

L'illustration 2 présente les aliments qui composent un repas équilibré et leur répartition approximative optimale. Vous pouvez ainsi couvrir les besoins nutritionnels des enfants et adolescents :

- les aliments farineux (section marron) fournissent des vitamines, des minéraux et des glucides, mais aussi de précieuses fibres alimentaires, et sont rassasians ;
- pour atteindre cinq portions de fruits et légumes (section verte) par jour, servez-en une à deux portions de la taille du poing d'un enfant au repas de midi. Vous pouvez par exemple proposer de la laitue et des crudités (p. ex. carottes râpées ou rondelles de tomates) en entrée et une portion de légumes cuits sur l'assiette du menu. En variante, un fruit peut également tenir lieu de dessert ;
- la catégorie des aliments protéiques (section rouge) est particulièrement importante durant la période de croissance ;
- le tout doit être complété par une boisson, idéalement de l'eau.

Un plat unique peut contenir plusieurs éléments à la fois, comme par exemple une pizza aux légumes.

Les enfants et adolescents choisissent eux-mêmes la taille de leurs portions. Les proportions des différents éléments peuvent s'écarter de l'assiette optimale, mais il est important de toujours proposer toutes les catégories d'aliments. Le dessert peut être un fruit de saison mûr ou un produit laitier légèrement sucré, comme un séré ou un yogourt nature que vous sucez vous-même ou que vous aromatisez avec de la compote de fruit maison. Vous pouvez ainsi compléter la section verte ou rouge de l'assiette équilibrée. Vous n'êtes toutefois pas tenu de servir un dessert tous les jours.



Illustration 2 : Représentation visuelle de l'assiette optimale pour une alimentation saine chez les enfants.

PRÉPARATION

Pour préparer les repas, choisissez des huiles et matières grasses adéquates. C'est très important pour la santé. L'huile de colza HOLL ou de tournesol HO (riche en acide oléique) se prête bien au rôtissage, les huiles de colza ou d'olive raffinées à la cuisson à l'étuvée et l'huile de colza ou d'olive à la cuisine froide. En parallèle, les modes de préparation qui nécessitent moins de matières grasses, comme la cuisson à la vapeur, à l'étuvée ou au four doivent être privilégiés par rapport à la panure et à la friture. Si vous travaillez avec un fichier de recettes (ou une documentation similaire) et que vous assaisonnez sciemment les plats, vous êtes à même de maintenir la qualité de votre offre. Vous pouvez également contribuer à un repas sain et goûteux en choisissant des modes de préparation qui n'altèrent pas les nutriments, comme la cuisson à la vapeur, ou en salant peu les plats mais en les relevant plutôt avec des épices et des fines herbes.

PLANIFICATION DES MENUS, ACHATS ET COMMUNICATION

Idéalement, élaborer les menus pour plusieurs semaines. Prévoyez certains aliments comme le poisson ou le dessert à des jours différents de la semaine. La transparence est essentielle pour toutes les personnes qui partagent les repas. Les enfants et adolescents ainsi que les collaborateurs qui ont des besoins nutritionnels particuliers doivent absolument savoir ce qui se trouve dans leur assiette et d'où viennent ces produits.

Davantage d'informations sur l'alimentation des enfants et des adolescents sont disponibles sur le site Internet de la Société suisse de nutrition SSN, au point « Aux différents âges » de la rubrique « Toi et moi » (www.sge-ssn.ch), et sur le site Internet du label « Fourchette verte » (www.fourchetteverte.ch).



Les fournisseurs de repas sont d'importants partenaires extérieurs, qui doivent connaître et comprendre les besoins de chaque groupe cible et les traduire dans la planification de leurs menus. Ce sont les responsables des structures et des restaurants qui doivent leur transmettre ces informations. À cette fin, recueillez les commentaires des enfants et adolescents qui fréquentent le restaurant à intervalles réguliers. Procédez également à des entretiens avec le fournisseur de repas à intervalles réguliers à l'aide de la check-list. Vous pourrez ainsi concevoir des repas aussi équilibrés qu'appétissants et savoureux.

Gardez à l'esprit que vous achetez un service. Vous êtes donc en droit de définir un cahier des charges rigoureux et d'exiger son respect. Le fournisseur déploiera tous les efforts requis pour satisfaire vos besoins et vous garder parmi ses clients.

La check-list peut être utilisée pour les entretiens avec le fournisseur actuel ou de nouveaux candidats à la fourniture de ce service.

Nous présentons ci-après quelques scénarios typiques qu'on rencontre dans la collaboration avec un fournisseur de repas.

Vous souhaitez faire appel à un fournisseur de repas pour la première fois.

Le passage d'une cuisine indépendante à une société de restauration externe soulève de nombreuses questions. Définissez vos attentes et vos espérances, hiérarchisez vos priorités et formulez les exigences les plus importantes dans l'appel d'offres.

- Interrogez d'autres établissements qui recourent à un fournisseur de repas sur leurs expériences.
- Listez les avantages et les inconvénients du système de restauration à vos yeux : de quelles infrastructures avez-vous besoin et quelle charge de travail devez-vous assumer pour la livraison de repas froids ou chauds ? Il faut par exemple savoir que si les repas sont livrés chauds, la charge de travail sur place est moindre, mais qu'aucune adaptation individuelle n'est possible. S'ils sont livrés froids, par contre, le travail à fournir sur place est plus conséquent et un équipement de régénération est indispensable, mais vous pouvez agrémenter, varier et compléter les repas à votre convenance.
- Comparez non seulement le prix des menus et la qualité, mais aussi les coûts liés aux infrastructures requises, les frais de transports et logistiques et les tarifs des services complémentaires.
- N'hésitez pas à demander des informations, par exemple :
 - sur la planification des menus (à la lumière de la check-list Restauration) ;
 - sur la provenance des denrées alimentaires transformées et les critères appliqués pour leur sélection ;
 - sur l'utilisation d'huiles et de matières grasses dans les plats ;
 - sur la charge de travail que cela représente pour vous et vos collaborateurs ;
 - sur l'identification des ingrédients et des allergènes.

- Lorsque vous comparez les prix, souvenez-vous qu'une qualité élevée a un prix. L'offre la moins chère ne répond pas nécessairement à tous vos besoins.
- Imposez les critères de la check-list Restauration comme conditions de base pour l'offre et le contrat.
- Pensez à l'avenir : le fournisseur de repas a-t-il la capacité de fournir de grandes quantités ? Les processus de travail sont-ils standardisés ?

Les enfants et adolescents trouvent la nourriture fade et refusent souvent de manger.

Lors des repas de midi, le goût de la nourriture est souvent au cœur des conversations. Les enfants et adolescents réclament du sel ou des condiments salés parce que les aliments sont fades. Les collaborateurs ont également goûté et estiment que les repas n'ont pas de goût.

Les pistes suivantes peuvent vous aider à préparer l'entretien :

- Examinez ce que prévoit le concept de restauration du fournisseur de repas à propos de l'élaboration des menus, de la préparation et de l'assaisonnement.
- Notez les aliments ou les ingrédients qui suscitent le plus de réclamations.
- Rappelez-vous qu'un plan de menus diversifiés peut donner accès à des plats qui sortent de l'ordinaire des enfants et adolescents ainsi que du personnel. Cela nécessite toutefois une certaine dose de persévérance et de courage et une communication ciblée.
- Demandez régulièrement l'avis des enfants et adolescents sur les menus et discutez des résultats avec le fournisseur de repas.
- Au besoin, recherchez activement la discussion avec le fournisseur de repas.

Au cours de l'entretien proprement dit :

- Faites part de vos expériences.
- Demandez au fournisseur de repas d'autres propositions adaptées aux enfants et adolescents.

Les collaborateurs du restaurant se plaignent que les quantités fournies par le fournisseur de repas sont inadéquates.

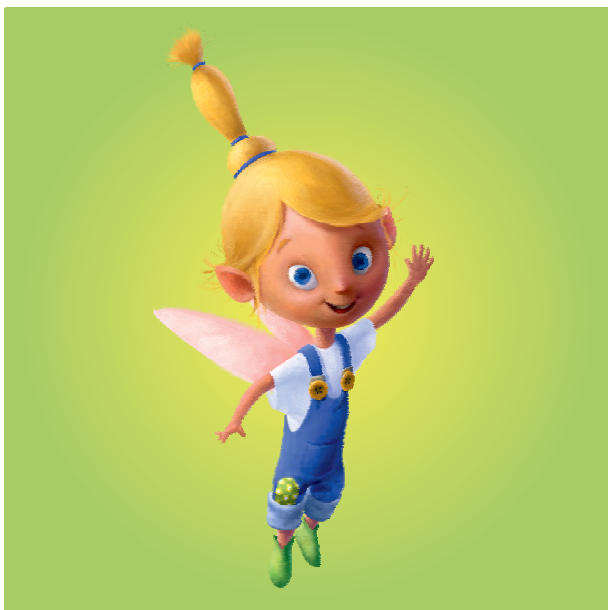
Vous doutez des quantités à commander car, souvent, les quantités que les enfants et adolescents mangent varient considérablement. Dans un souci de durabilité, vous ne souhaitez pas non plus jeter trop de restes.

- Informez-vous sur les prescriptions légales de votre canton au sujet de l'hygiène et de la gestion des restes. Les inspecteurs cantonaux des denrées alimentaires (chimistes cantonaux) sont compétents en la matière.
- Réfléchissez avec votre équipe à la manière dont vous êtes autorisé à gérer les restes et dont vous souhaitez le faire. Une séance de réflexion commune peut amener des nouvelles idées.
- Discutez du système de commande avec le fournisseur de repas. Fixez conjointement le dernier délai pour communiquer un changement de quantité.
- Accordez un peu de temps au fournisseur de repas et à vous-même pour pouvoir bien évaluer les quantités avec un nouveau système de commande. L'expérience a montré qu'une période de mise en route d'une à deux semaines est inévitable.

Conformément à la check-list Restauration, vous souhaiteriez proposer régulièrement un menu végétarien attrayant et adapté aux enfants et adolescents.

Vous n'êtes toutefois pas certain qu'un repas sans viande ni poisson corresponde aux prescriptions d'une alimentation équilibrée et vous vous demandez comment les enfants et adolescents consommeront suffisamment de protéines.

- Les recommandations de la Société suisse de nutrition SSN sur l'alimentation des enfants et adolescents contiennent de nombreuses informations à ce sujet (cf. p. 17).
- Examinez avec le fournisseur de repas comment un repas principal peut pourvoir aux besoins en protéines des enfants et adolescents.
- Demandez au fournisseur de repas de vous proposer des plats attrayants et adaptés aux enfants et adolescents.
- Consultez un diététicien BSc en nutrition et diététique (cf. p. 17).



Cette check-list repose sur l'idée de base selon laquelle une ambiance agréable pendant le repas a autant d'importance que le menu qui est proposé.

MANGER AVEC D'AUTRES PERSONNES

Dans un premier temps, un repas de midi commun, en présence de nombreux enfants et adolescents, constitue pour la majorité une expérience nouvelle et excitante : dans la plupart des familles, cela ne se passe pas de cette manière. Dans le contexte du repas de midi organisé ou à l'école, des adultes, des enfants et des adolescents qui, en général, n'ont pas de lien de parenté ou ne se connaissent pas très bien se retrouvent ensemble.

ORGANISER ENSEMBLE LA PAUSE DE LA MI-JOURNÉE

Dès qu'un repas organisé est pris en commun plusieurs fois par semaine, des règles et des rituels sont indispensables. Certains enfants et adolescents n'y sont pas habitués et chacun arrive à table avec ses propres expériences ou idées préconçues. Élaborez des règles et des rituels avec l'ensemble des personnes concernées et passez un accord de façon à ce que ces dispositions profitent à tous. Si les enfants et adolescents peuvent jouer un rôle actif, ils comprennent mieux les règles et les rituels et ils apportent leur pierre à l'édifice. Ils respectent les règles avec une plus grande constance, de sorte que les repas se déroulent dans le calme pour tous. Ce procédé permet également d'instaurer des règles de prime abord inhabituelles, comme l'obligation d'éteindre son téléphone portable.

Le repas de midi commun offre aux enfants et adolescents une pause importante, qui représente une coupure dans le temps d'enseignement. À la différence de ce qui prévaut en classe, les enfants et adolescents peuvent bavarder, se détendre et rire entre eux pendant qu'ils mangent. Les collaborateurs doivent faire preuve d'habileté pédagogique afin que la pause de midi soit agréable, même si certains enfants et adolescents ont un comportement difficile.

FAVORISER LE PLAISIR ET LA SANTÉ

Composez les menus de façon à ce qu'ils correspondent aux exigences d'une alimentation adaptée aux besoins. Chacun pourra ainsi apprécier les repas sereinement. Ce faisant, veillez néanmoins à ne pas couper l'appétit, par exemple avec un discours moralisateur et des arguments santé faisant intervenir des notions nutritionnelles comme les vitamines ou les calories. Le repas de midi n'est un moment approprié ni pour les régimes ni pour les prescriptions alimentaires. Vous éduquez seulement les enfants et adolescents à l'alimentation en faisant fonction de modèle, dans un esprit convivial, et vous ne devez pas tout contrôler.

LES COLLABORATEURS ONT UNE ATTITUDE EXEMPLAIRE

Ils endossent un rôle de « modèles de l'alimentation ». Cette règle s'applique à leur conduite pendant les repas, à ce qu'ils mangent et à la manière dont ils le mangent, ou encore à la façon dont ils parlent avec les enfants et adolescents. Souvent, ces derniers imitent ce qu'ils voient et ce qu'ils entendent. Plus que toute prescription ou tout avertissement, c'est donc ce que les collaborateurs font concrètement et ce qu'ils incarnent qui compte.

GÉRER LA NOURRITURE

Certains adultes ont reçu une éducation dans laquelle les aliments étaient utilisés dans un tout autre objectif qu'un plaisir sain, servant de récompense ou étant associés à une contrainte, par exemple. Aujourd'hui, il est toutefois avéré que les enfants peuvent acquérir dans ce cas des habitudes alimentaires qui leur enlèvent tout plaisir de la table et les empêchent d'être à l'écoute de leur corps. Vous devez par conséquent éviter ce type d'éducation par l'alimentation lors des repas de midi et laisser aux enfants et adolescents le plus grand pouvoir de décision possible sur leurs repas.



Le repas de midi est le fruit d'un parcours commun avec les enfants et adolescents, les parents, les responsables d'établissements scolaires et les enseignants. Vous offrez un repas savoureux et adapté aux besoins dans une ambiance agréable. Comme dans tous les cas où plusieurs personnes ayant des motivations différentes s'associent, les discussions sont indispensables pour parvenir à s'entendre. Vous pouvez ainsi prévenir ou dissiper d'éventuels malentendus et vous accorder sur une stratégie d'action commune pour les repas de midi. Le cas échéant, vous pouvez également sensibiliser les parents, avec un peu de tact, à la possibilité de demander des conseils alimentaires.

Ci-après figurent quelques situations d'entretiens typiques.

Les parents pensent que leur enfant ne supporte pas tous les aliments.

Dans le cadre de l'alimentation, de grandes incertitudes règnent chez les parents inquiets. Leur enfant souffrirait-il d'une allergie ? Ou d'une intolérance, notamment au lactose ou au gluten ?

Il faut sans conteste préciser avec les parents ce que les enfants peuvent manger ou non.

En général, les adolescents sont capables de prendre soin d'eux-mêmes, mais pour eux également, une clarification s'impose. En tout état de cause, vous devez expliquer aux parents que vous avez besoin d'une prescription médicale spécifique pour prendre les mesures appropriées au niveau de la cuisine. Faites preuve de compréhension pour les préoccupations des parents et, si nécessaire, insistez malgré tout pour qu'ils vous fournissent une prescription médicale.

- Il peut être utile d'effectuer un « jeu de rôles » au sein de l'équipe préalablement à l'entretien.
- Avant l'entretien, prenez conseil auprès de spécialistes de l'alimentation.

Les parents pratiquent un mode d'alimentation spécifique.

L'alimentation est une affaire très personnelle. Certains parents adhèrent à un mode d'alimentation particulier, comme le végétarisme, et sont convaincus qu'il serait nocif pour leur enfant de manger autre chose.

Lors d'un entretien avec les parents, il ne saurait être question d'essayer de leur faire renoncer à leurs convictions, mais pas non plus d'accepter une obligation de préparer des plats spéciaux pour leur enfant. Affirmez plutôt en termes clairs que votre restaurant fournit un repas savoureux et adapté aux besoins pour tous les enfants et adolescents, et qu'en même temps, vous n'obligez personne à manger. Si toutefois un enfant ou adolescent refuse constamment tous les aliments d'origine animale par exemple, il risque à long terme une carence en nutriments importants. Ce n'est certainement pas une solution.

- Restez concret.
- Expliquez clairement qu'un enfant ne peut continuer de fréquenter la structure ou le restaurant que si les parents souscrivent réellement à sa philosophie.
- Soyez attentif à avoir une conversation conviviale et informative et à fixer en même temps des limites claires.

Un enfant mange trop ou trop peu ou il est trop sélectif quand l'équipe ne le surveille pas.

Dans un premier temps, gardez votre calme si des enfants ne mangent que de petites quantités ou que des plats bien précis pendant une période donnée. Le plus souvent, ils reprennent spontanément de bonnes habitudes à un stade ultérieur. De même, gardez votre calme si vous pensez qu'un enfant mange trop : vous ne savez pas quelles quantités il ingère le reste de la journée et quel est son niveau d'activité physique. Si, en plus, cet enfant ne fréquente pas régulièrement la structure ou le restaurant, vous ignorez dans une large mesure ses habitudes.

Souvent, les enfants reproduisent les habitudes alimentaires, les préférences et le dégoût de leurs parents. Soyez donc bien conscient que dans un tel entretien, vous parlez peut-être indirectement des parents, même si vous désignez l'enfant.

- Demandez aux parents ce qu'ils pensent du comportement alimentaire de leur enfant.
- Décrivez en détail vos observations concrètes et vos préoccupations. Expliquez comment vous avez géré le comportement alimentaire de l'enfant jusqu'à présent. Si les parents le souhaitent également, vous pouvez convenir avec eux d'une procédure déterminée. Cette dernière ne doit toutefois pas perturber l'ambiance générale des repas ou représenter un travail excessif pour vous.

L'équipe a entendu des enseignants qui parlaient de la structure ou du restaurant dans des termes négatifs ou qui critiquaient les repas de midi entre eux ou devant les parents ou les enfants et adolescents.

Renseignez-vous activement sur ces rumeurs et ne permettez pas que la réputation de votre structure ou restaurant soit entachée. Faites le premier pas en rassemblant les personnes concernées pour un entretien. Au préalable, demandez à ce qu'on vous désigne ou transmette les éventuels reproches concrets des enseignants.

- Montrez clairement aux enseignants et aux responsables d'établissement que vous accordez le plus grand sérieux aux bruits de ce type et aux critiques potentielles. Vérifiez impérativement si les reproches sont un tant soit peu fondés et si l'une ou l'autre amélioration doit être apportée.
- Invitez activement et à plusieurs reprises les enseignants, les responsables d'établissements, les représentants de la commune et d'autres parties prenantes au repas de midi. Une personne ne peut apprécier la qualité des repas de midi que si elle en a fait elle-même l'expérience.

Remarque : les organismes spécialisés cantonaux, communaux ou municipaux fournissent couramment des documents utiles, des conseils et des propositions. Le fournisseur de repas peut aussi offrir un soutien. Renseignez-vous sur place.

ALIMENTATION

Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie SVG :
www.kleines-gewissen.ch
www.svg.ch

Disque alimentaire suisse de la Société suisse de nutrition pour l'alimentation des enfants de 4 à 12 ans :
www.sge-ssn.ch/fr/ecole-et-formation/enseignement/materiel-didactique/disque-alimentaire

Pyramide alimentaire suisse et recommandations alimentaires de la Société suisse de nutrition pour l'alimentation des adolescents à partir de 13 ans et des adultes :
www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse

Assiette optimale de la Société suisse de nutrition :
www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/assiette-optimale

Recommandations sur l'alimentation des enfants de la Société suisse de nutrition :
www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_alimentation_des_enfants_2017_2.pdf

Alimentation durable, Société suisse de nutrition :
www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/foodprints

Brochure de base « Fourchette verte – Ama Terra » :
www.fourchetteverte.ch/fr/articles/61

Inspection des denrées alimentaires/Chimistes cantonaux :
www.kantonschemiker.ch

BESOINS NUTRITIONNELS PARTICULIERS

- Allergies et intolérances alimentaires : www.aha.ch
- Diabète : www.diabetesschweiz.ch/fr
- Association obésité de l'enfant et de l'adolescent : www.akj-ch.ch/fr
- Intolérance au gluten (coeliakie) : www.coeliakie.ch
- MyHandicap : www.myhandicap.ch/fr > Alimentation et handicap
- PEP – Prévention concrète des troubles alimentaires : www.pepinfo.ch > Projets
- Société suisse de nutrition : www.sge-ssn.ch > Alimentation et maladie

PÉDAGOGIE

Thea Rytz et Sophie Frei, PEP – Gemeinsam Essen, Ess- und Tischkultur in Tagesschulen (Manger ensemble, Culture de l'alimentation et de la table dans les écoles de jour) : www.pepinfo.ch

www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php

Gätjen, Edith (2016). Mit Kindern essen. Gemeinsam genießen in der Familienküche (Manger avec les enfants. Le plaisir en commun dans la cuisine familiale). Wiesbaden : Verbraucher-Zentrale NRW

Juul, Jesper (2016). Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familie stark (On mange quoi ce soir ? Une famille plus forte grâce aux repas communs). 8^e édition. Weinheim & Basel : Beltz

Ellrott, Thomas (2007). Wie Kinder essen lernen. (Comment les enfants apprennent à manger) Ernährung – Wissenschaft und Praxis 1 (Alimentation – Science et pratique 1), cahier 4, pp. 167-173
link.springer.com/article/10.1007/s12082-007-0041-3

STRUCTURES D'ACCUEIL DE JOUR/ÉCOLES

Frank Brückel, Reto Kuster, Luzia Annen, Susanna Larcher (2017), Qualität in Tagesschulen/Tagesstrukturen (QuinTaS) [La qualité dans les écoles et les structures de jour (QuinTaS)] : HEP Verlag

Manuel des normes QualiIPE : voir les 8 domaines du développement de la qualité : www.quali-kita.ch/fr

CONSEIL

Certification et accompagnement pour une alimentation équilibrée avec « Fourchette verte »
www.fourchetteverte.ch

Association suisse des diététicien-ne-s
www.svde-asdd.ch/fr/chercher-un-e-dieteticien-ne

Formation continue des équipes, Supervision sur l'éducation et la pédagogie concernant les repas communs dans les structures de jour : PEP – Manger ensemble :
www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php

Service d'information de la Société suisse de nutrition :
www.sge-ssn.ch/fr/service-dinformation

Conseils pour la création et le développement d'une organisation dans les structures de jour : voir les offres correspondantes des hautes écoles pédagogiques.

ÉDITEUR

Office fédéral de la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires (OSAV)
Schwarzenburgstrasse 155
3003 Berne
T +41 58 463 30 33
info@blv.admin.ch
www.osav.admin.ch

COLLABORATION

Bureau Leichte Sprache, Bâle

CONCEPTION ET GRAPHISME

axilla werbeagentur, Zofingen

ILLUSTRATIONS LA PETITE CONSCIENCE

© Schweizer Verband für Spital-, Heim-
und Gemeinschaftsgastronomie
www.la-petite-conscience.ch

DIFFUSION

OFCL, Diffusion des publications fédérales,
3003 Berne
www.publicationsfederales.admin.ch

NR. DE COMMANDE

341.830.F

Août 2018