

# OPERATION ASSIETTE VIDE !!

Du 9 au 13 octobre 2017, s'est déroulée dans la cantine scolaire de vos enfants, *une opération sur le gaspillage alimentaire.*

Le but étant de faire prendre conscience aux enfants, du volume de déchets générés à chaque fin de repas.

Cette opération a été bien perçue par vos enfants, et ils y ont participé activement. *Interrogez-les !!*

L'équipe de la cantine scolaire a pris à chaque fin de repas des *photos* également des déchets récoltés, et, a affiché *le poids* que cela représente. Ces données vont être transmises aux enseignants qui pourront les exploiter dans le cadre du programme scolaire concernant *l'alimentation.*

Nous profitons de cette opération afin *d'attirer votre attention* sur les quantités jetées, mais surtout sur les repas qui sont pris par vos enfants au déjeuner.

En effet, en moyenne, *les enfants mangent trop peu !!*



*En moyenne, ils mangent uniquement 65% des quantités nécessaires à leurs besoins énergétiques. Cela peut engendrer de la fatigue, un manque de concentration durant les cours et surtout nuire à leur santé et leur croissance!*

Parce que leur bien être et *leur santé* sont importants pour vous, comme pour nous, agissons ensemble, afin qu'ils *goûtent* les plats proposés, et qu'ils aient *faïm* en arrivant à la cantine !

*Par exemple,* en goûtant les plats proposés, même s'ils n'en ont jamais mangé !

De plus, un goûter le matin remplit bien souvent le ventre des enfants qui n'ont donc *pas faïm le midi en arrivant à la cantine...*

Vous trouverez, en moyenne, ci dessous les apports alimentaires conseillés pour vos enfants concernant le repas du midi.

### ECOLE PRIMAIRE (exemple de menu)

<b>ENTREE DE CRUDITES</b>	60 grammes soit par exemple 1 petite tomate 1.5 carotte crue
<b>PLAT PRINCIPAL VIANDE</b>	60 grammes soit un peu plus de la moitié d'un bifteck haché (un bifteck haché pèse en moyenne 100 grammes)
<b>LEGUMES VERTS</b>  <b>OU</b> <b>FECULENTS : Riz, Pâtes, Pomme de terre</b>	100 grammes Soit 2 à 3 cuillers à soupe de brocoli, chou fleur, haricots verts  120 grammes Soit 5 à 6 cuillers à soupe de riz, pâtes cuits (volume à faire cuire sec 40grammes)
<b>1 LAITAGE</b>	30 grammes de fromage Soit un morceau d'emmental largeur en moyenne 1 cm ou 1 Yaourt
<b>1 FRUIT</b>	1 pomme, 1 poire, 2 kiwis

**Chaque aliment apporte des nutriments indispensables à la croissance !!**

