

# NUTRI'ACTIV

---

*Déployer des projets systémiques d'éducation nutritionnelle,  
à l'alimentation durable et au goût*



# De mon assiette à notre planète / ANEG

---



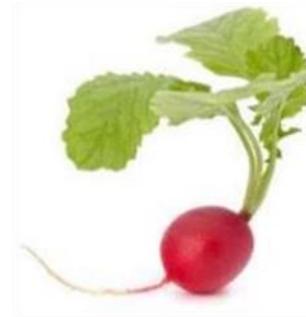
Anne Didier-Pétremant

- Fondatrice de *De mon assiette à notre planète*
- Administratrice de l'ANEG

## Accompagnement des collectivités depuis 20 ans :

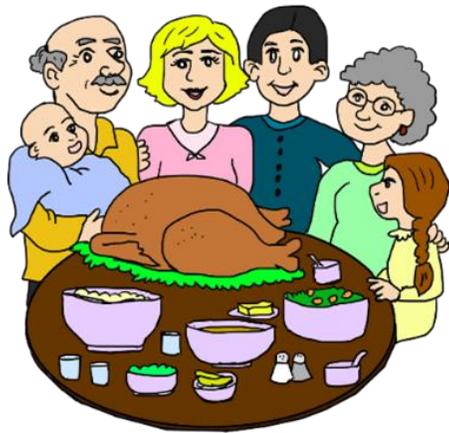
- Alimentation et restauration collective durable
- Gaspillage alimentaire
- Education au goût et à l'alimentation
- Précarité alimentaire

# Restauration collective: un écosystème pluri-acteurs



ALIMENT

*se nourrir*  
*se réjouir*  
*se réunir*



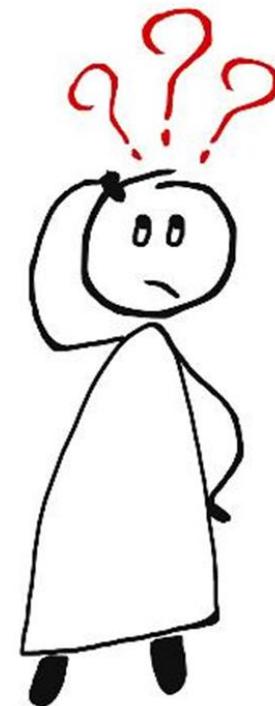
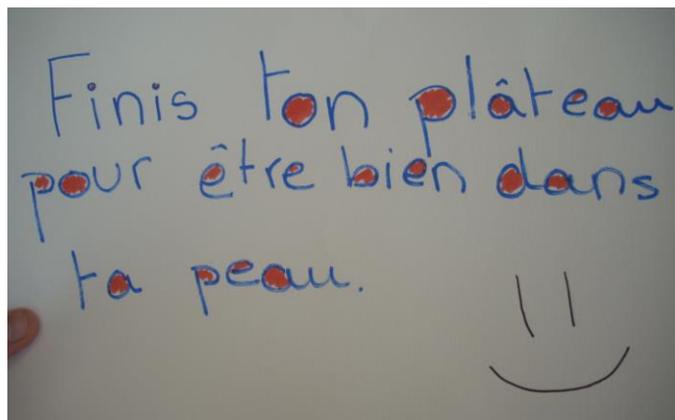
ENVIRONNEMENT DU MANGEUR



MANGEUR

# Restauration collective : des enjeux pluriels

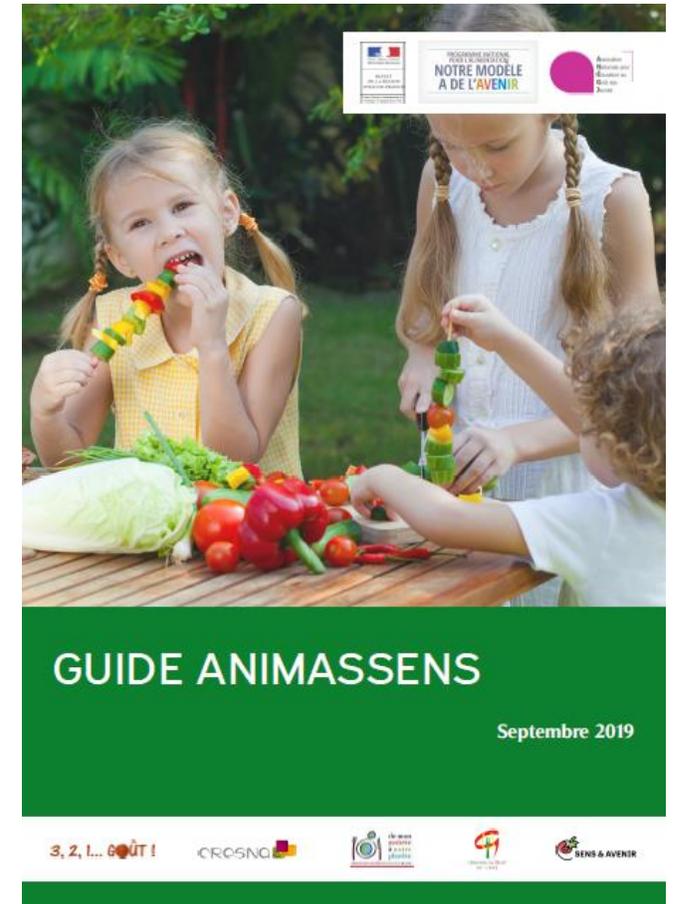
---



Enjeux de santé, environnementaux et sociétaux: enjeux pluriels et interconnectés

# L'exemple d'ANIMASSENS

- Objectif: éduquer au goût et à l'alimentation durable au **restaurant scolaire** et sur les **temps périscolaires**
- Outiller en connaissances, pratiques et supports pédagogiques afin de faciliter la réussite des projets éducatifs alimentaires



# L'exemple d'ANIMASSENS

---

- Une formation de **2 jours** suivie de **4 demi-journées**, et un guide pédagogique
- Un dispositif transversal qui implique les **directions de la restauration et de l'éducation**
- Un dispositif systémique qui incite à des interconnexions avec les autres actions du territoire sur **les axes santé, social, environnemental**
- Quelques enseignements:
  - Intérêt du décloisonnement: tous les acteurs prennent conscience de leur **rôle éducatif** et de la **complémentarité de leurs missions**, dans l'intérêt de l'enfant
  - ANIMASSENS a vocation à être intégré dans un projet éducatif alimentaire. Les résultats sont limités si les directions sont peu/pas impliquées et ne donnent pas de pouvoir d'agir aux personnes formées

# L'exemple d'une charte à Epinay-sur-Seine

- 2017: un plan d'action « réduction du gaspillage alimentaire dans la restauration collective » et la création d'un groupe de travail rassemblant des acteurs de la restauration (offices et cuisine centrale), de l'animation et de l'environnement.
- 2022: formations « Lutter contre le gaspillage et éduquer au goût et à l'alimentation » pour les directeurs de centres de loisirs, les responsables de secteurs restauration, les agents de la cuisine centrale.
- 2023: écriture d'une « Charte de la pause méridienne – Pour une restauration joyeuse » à destination des acteurs du temps méridien. Tous participent à l'éducation au goût et à l'alimentation du convive.
- Quelques enseignements:
  - vision commune,
  - Décloisonnement,
  - valorisation des métiers et des personnes,
  - Nécessité d'articuler le temps long stratégique et le temps court des acteurs de terrain.



## CHARTRE DE LA PAUSE MERIDIENNE

POUR UNE RESTAURATION JOYEUSE

### Préambule

### Les engagements

#### Créer un environnement favorable dès l'accueil

- Etre souriant.
- Afficher le menu de manière visible dans le restaurant scolaire et le présenter aux enfants.
- Accueillir les enfants avec des phrases engageantes comme « Bon appétit », « Régalez-vous », « Je suis content.e de vous voir », et toute autre parole et posture qui permettent à l'enfant de se sentir attendu.
- Créer des rituels pour favoriser l'apprentissage du manger ensemble : attendre que tout le monde soit assis avant de commencer, se dire bon appétit et répondre merci...

#### Présenter les plats de manière à susciter l'envie de se régaler

- Prendre connaissance de la composition précise des menus, préalablement transmise par la cuisine centrale.
- Nommer les plats avec précision : par exemple, dire lorsque le poisson est du cabillaud, ou quand les pâtes sont des tortellinis...
- Favoriser une présentation qui suscite l'envie de goûter au moment du service dans l'assiette.
- Retirer les plastiques des barquettes dans l'office.

#### Inciter à goûter

- Servir des portions en dialogue avec l'enfant, adaptées à sa faim.
- Ne pas hésiter à servir de très petites portions pour faire goûter.
- Susciter l'expression des enfants en faisant appel à leur cinq sens (regarder, toucher, sentir, écouter, goûter), et laisser venir des appréciations qui peuvent sembler étranges ou incorrectes.
- Utiliser des mots encourageants lorsque les enfants font preuve de curiosité.
- Eviter d'utiliser des termes comme "il faut que tu goûtes", et favoriser des phrases positives telles que "goûte, tu vas te régaler".
- Vérifier que tous les enfants ont été servis et ont eu la possibilité de goûter.

#### Etre soi-même curieux des aliments pour pouvoir transmettre une culture alimentaire aux enfants

- S'installer et manger à table avec les enfants (quand cela est possible).
- Montrer l'exemple.
- Rester discret sur son appréciation d'un plat lorsqu'il n'est pas à son goût.

#### Faire remonter à la cuisine les appréciations des plats par les enfants pour que les recettes puissent être ajustées

- Transmettre à la Cuisine Centrale via sa ou son responsable, les appréciations ponctuelles sur les plats peu aimés (ou au contraire très appréciés) avec des précisions concernant assaisonnements, cuisson, associations d'aliments, présentation, textures...

#### Visiter la cuisine et participer autant que possible aux commissions des menus

- Participer à une visite de la cuisine centrale proposée systématiquement à tous les agents d'école et les animateurs.
- Prendre part autant que possible aux commissions de menus tout en ayant la possibilité de récupérer ses heures, et transmettre à ses collègues les nouveaux ajustements de recettes et de menus réalisés par la Cuisine.

Signature

# L'exemple d'ateliers de cuisine à Aubervilliers

- Ateliers de cuisine pour des personnes en précarité dans le cadre du restaurant solidaire Rest'Auber
- Un projet qui conjugue croisement des savoirs, promotion de la santé, sensibilisation aux impacts environnementaux de l'alimentation
- Postulats: place et parole de chacun, participation, espace collectif d'apprentissage, se laisser bousculer
- Enseignements: joie - envie d'agir - plus grande autonomie - confiance en soi - créativité
- A creuser: transformation des pratiques - utilisation des denrées de l'aide alimentaire



*Ne doutez jamais qu'un petit groupe d'hommes conscients et engagés puisse changer le monde. C'est même de cette manière que cela s'est toujours produit.*

Margaret Mead, anthropologue



Anne Didier-Pétremant

De mon assiette à notre planète

anne.petremant@assiette-planete.fr

[www.assiette-planete.fr](http://www.assiette-planete.fr)

Membre de l'ANEG: [www.reseau-education-gout.org](http://www.reseau-education-gout.org)