



L'équilibre alimentaire, un enjeu de santé publique.

Le restaurant scolaire de l'établissement Joffre vous propose chaque jour des menus équilibrés élaborés par le chef cuisinier et une diététicienne.

La loi de modernisation de l'agriculture et de la pêche, du 27 juillet 2010, prévoit des décrets d'application sur l'équilibre alimentaire et la qualité des denrées. Ils sont actuellement en cours de validation et leur application devrait être effective dès le 1er janvier 2012.

Des fréquences de présentation des plats ont été définies sur 20 repas successifs et devront obligatoirement être respectées sous peine de sanctions. Par exemple, en déjeunant 1 mois au restaurant scolaire, vous ne devrez pas trouver plus de 4 entrées grasses (friand à la viande ...) et pas plus 3 desserts gras et sucrés (pâtisseries ...).

L'excès de poids touche actuellement 14 % des enfants de 3 à 17 ans dont 3 % sont obèses (étude INCA 2 de 2007).

C'est donc dans un objectif de santé publique et afin de stopper la montée du surpoids chez les enfants que les moyens suivants ont été définis :

- Augmenter la consommation de fruits et de légumes pour leur apport en vitamines, minéraux et leur participation au bon fonctionnement intestinal.
- Augmenter la consommation de féculents pour fournir l'énergie nécessaire à votre organisme.
- Diminuer la consommation de lipides pouvant conduire à un surpoids et exposer aux risques de maladies cardio-vasculaires.
- Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés qui contribuent au surpoids et au développement d'un diabète.
- Augmenter les apports en fer pour éviter les risques d'anémie à l'origine d'une sensation de fatigue accentuée.
- Augmenter les apports en calcium pour une bonne construction des os en pleine croissance.
- Veiller aux excès d'apport en sodium pour éviter les risques d'hypertension artérielle.

L'équipe du restaurant scolaire veille à votre santé !