



Réussir la mise en œuvre de la loi EGALIM : diversification alimentaire en protéines dans les menus

Elodie COULON,
Diététicienne

www.papillote-et-cie.fr



Atouts & Conditions de réussite

Atouts :

- Découvertes de céréales, légumineuses, fruits oléagineux souvent oubliés
(Chez papillote et compagnie, 100% de nos céréales et légumineuses sont bio)
- Réduction de l'impact environnemental (la production de viande entraîne beaucoup de gaz à effet de serre...)
- Diversité dans les associations donc nouveautés/innovations dans les menus :
 - ✓ Plat à base de céréales et légumineuses,
 - ✓ Plat à base d'œuf,
 - ✓ Plat à base de fromage,
 - ✓ Plat à base à base de soja,
 - ✓ Avec parcimonie, plats transformés à base de protéines végétales.
- Réponse aux lois/ recommandations nationales en lien avec la nutrition :
Egalim, PNAN, PNNS



Aouts & Conditions de réussite

Conditions de réussite :

Pour les enfants :

- Présenter des plats végétariens composés d'aliments qu'ils connaissent, qu'ils aiment (Ex : pâtes aux lentilles et petits légumes, gratin pomme de terre/épinard/brebis...),
- Prévoir des animations sur les céréales/légumineuses, leur faire découvrir visuellement, par le toucher ces aliments souvent méconnus,
- Faire tester les nouvelles recettes en amont aux enfants. Ils sont souvent très pertinents dans leurs propositions d'amélioration.

Pour les cuisiniers :

- Former les cuisiniers qui connaissent peu les techniques de préparation des plats végétariens, notamment sur les associations « céréales/légumineuses »
(Ces formations sont très enrichissantes et très appréciées)

Pour les serveurs dans les cantines :

- Les former « au pourquoi des repas végétariens », leur présenter les céréales/légumineuses.

Aouts & Conditions de réussite

En résumé :

Découverte de
nouveaux aliments

Réduction de
l'impact
environnemental

Les plats
végétariens doivent
être composés
d'aliments simples
aimés par les
enfants

En amont,
accompagner les
enfants et les
cuisiniers, les serveurs
à la découverte des
céréales/légumineuses
via des animations,
des formations

Freins ?



- Alimentation inhabituelle pour une majorité d'enfant,
- Le premier service d'un nouveau plat génère un gaspillage important, faut-il le servir à nouveau ?,
- S'assurer que les plats végétariens ne soient pas trop gras, il est important de calculer le rapport protéines/lipides qui doit être supérieur à 1,
- Difficulté de respecter les fréquences du GEMRCN (*version juillet 2015*). L'introduction des plats végétariens augmente la fréquence des féculents dans les menus.