

Numéro 4 - Printemps 2021

Allergique, intolérant, végétarien, végétalien, végan... Il est parfois difficile de s'y retrouver dans toutes ses appellations. Quelles sont les obligations des restaurants scolaires ? Voici un petit récap pour y voir plus clair...

Le mot de la Diet

Dictionnaire alimentaire / Les définitions végé...

MODE D'ALIMENTATION

Végétarisme :

Alimentation basée sur les produits d'origine végétale et les produits d'origine animale qui n'obligent pas à l'abattage (lait et ses dérivés, oeufs, miel).



Végétalisme :

Alimentation basée sur les produits d'origine végétale uniquement.



MODE DE VIE

Véganisme :

Mode de vie qui exclut l'utilisation de tout produit d'origine animale, que ce soit dans l'alimentation (végétalisme), les soins (produits non testés sur des animaux (pas de graisses animales dans les cosmétiques), l'habillement, l'ameublement (pas de cuir, de laine,...).



Intolérance ou allergie alimentaire, c'est quoi la différence ?

INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE



Cause le plus souvent des troubles digestifs sans gravité immédiate la plupart du temps (ballonnements, diarrhées ou constipation).



Peut être due au gluten, au lactose chez l'adulte ou à certaines molécules présentes dans les aliments (fruits de mer, fromages...).



Elle repose sur l'éviction de l'aliment responsable des troubles.



Peut nécessiter pour l'élève l'élaboration d'un PAI* dans le cas de l'intolérance au gluten ou maladie coeliaque après diagnostic d'un gastro-entérologue.

ALLERGIE ALIMENTAIRE



Réaction anormale de l'organisme suite à l'ingestion d'un aliment qui peut provoquer de l'urticaire ou une réaction beaucoup plus grave : le choc anaphylactique.



Une faible trace de l'allergène peut déclencher une réaction très grave dans les minutes qui suivent son ingestion et conduire à une prise en charge par des services médicaux, c'est une urgence vitale.



L'allergie repose sur un diagnostic médical qui permet d'identifier le ou les allergènes et nécessite son exclusion absolue dans l'alimentation de la personne.



Un enfant allergique peut être admis en restauration collective uniquement dans le cadre d'un PAI*

* Le Projet d'Accueil Individualisé (PAI) est un document écrit qui précise les adaptations à apporter à la vie de l'enfant ou de l'adolescent en collectivité (crèche, école, collège, lycée, centre de loisirs)

Comment fonctionne le PAI (Projet d'Accueil Individualisé) au restaurant scolaire ?

Le restaurant scolaire accueille les enfants qui nécessitent la mise en place d'un PAI. Chaque matin, les parents déposent au restaurant scolaire le panier repas qui sera servi à l'enfant allergique le midi par un adulte référent.



La loi Agriculture et Alimentation

La loi égalim impose aux restaurants scolaires de proposer une fois par semaine un menu dit «végétarien» afin de diversifier les sources de protéines

Et à Gignac, comment mangent nos enfants ?

Aux menus chaque semaine : **1** repas végétarien **1** repas poisson **3** repas dits «carnés»

COMPOSITION D'UN REPAS VÉGÉTARIEN

Toujours avec 5 composantes : entrée, plat à 2 composantes sans viande ni poisson, produit laitier et un dessert souvent à base de fruits.



des légumes crus ou cuits



Un plat associant **des céréales** (pâtes, riz, semoule...) et **des légumineuses** (lentilles, haricots blancs ou rouges, pois chiches...), ce qui permet d'apporter de bonnes qualités nutritionnelles car leurs acides aminés se complètent



Un produit laitier : fromage dans une entrée, dans le plat ou en portion dans le dessert



peut comporter **des œufs** en entrée ou en plat principal



Dessert souvent à base de **fruits**

EXEMPLES DE REPAS VÉGÉTARIENS

Menu hiver : Velouté de lentilles - Tagliatelles aux champignons - Camembert - Clémentines

Menu été : Salade de tomates - Boulgour et galettes de pois chiches sauce ciboulette - Comté - Sorbet framboise

L'ÉQUILIBRE DU REPAS VÉGÉTARIEN EST ASSURÉ CAR IL PERMET D'APPORTER :

- **des protéines** de bonne qualité nutritionnelle, équivalentes aux protéines animales,
- **de l'énergie** contenue dans les sucres lents, les céréales et les légumineuses ainsi que dans le pain,
- **des acides gras**, grâce aux huiles d'assaisonnement ou aux autres matières grasses utilisées dans la préparation des plats,
- **des minéraux**, comme le fer des légumineuses et légumes verts et le calcium des produits laitiers,
- **des vitamines et des fibres**, présents dans les aliments végétaux, de la vitamine C dans les crudités (fruits ou légumes), et de la vitamine D dans les produits laitiers.