



Talence



le guide
DU MANGEUR
GOURMAND



ÉDITO



Avoir une bonne alimentation est le meilleur moyen de grandir pour être fort et en bonne santé. Il est très important d'apprendre à diversifier sa nourriture, à préférer les fruits et les légumes (oui, même les brocolis !), aux aliments trop gras, trop salés ou trop sucrés.

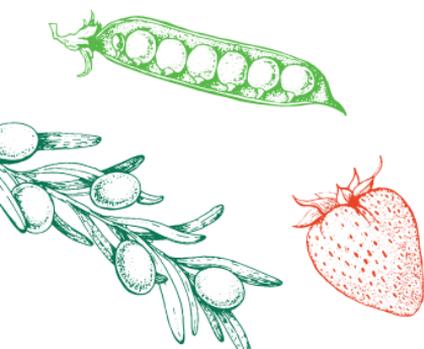
Se nourrir, c'est aussi un geste qui entraîne des conséquences pour notre planète. Aujourd'hui, le gaspillage est encore trop important, même dans notre société, et c'est la raison pour laquelle il faut adopter de bons réflexes dès le plus jeune âge.

Avec ce petit guide du mangeur gourmand, chaque enfant pourra comprendre l'importance d'une alimentation saine et équilibrée et découvrir les bons conseils pour éviter le gaspillage alimentaire.

Talence s'engage pleinement sur ces thématiques environnementales et de santé publique. C'est pourquoi les cuisines municipales proposent plus de 30% de bio dans les cantines et 20% de produits labellisés.

Toi aussi, deviens un petit héros du quotidien et un exemple pour ta famille en adoptant les bons gestes !

Emmanuel SALLABERRY
Maire de Talence





RESTAURATION COLLECTIVE

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

LA CUISINE COLLECTIVE N'EST PAS LA CUISINE GASTRONOMIQUE

La cuisine « gastro » (c'est-à-dire gastronomique) sert à se faire plaisir : jour de fêtes, repas d'affaires... Elle est occasionnelle.

La cuisine collective, quant à elle, sert à **NOURRIR** tous les jours et à faire **PLAISIR**, en lien avec les fonctions multiples d'un repas :



LE REPAS

3 GRANDES FONCTIONS DES REPAS
= AUCUNE NE DOIT ÊTRE SOUS-ESTIMÉE



PARTAGE
= SE RÉUNIR



GOURMANDISE
= SE FAIRE PLAISIR



SANTÉ
= SE NOURRIR

Telle est la mission de la restauration collective

En effet, manger est la rencontre entre un aliment (préparé), un mangeur (et son histoire) et un contexte (l'ambiance). C'est pourquoi il est intéressant de travailler également avec le convive en l'impliquant, comme de travailler le cadre du repas à travers le réfectoire et le personnel.

À Talence, chaque étape de cette rencontre est soigneusement étudiée pour offrir des temps de repas de qualité.



LES CUISINES



DE TALENCE



18 écoles, 1 crèche & 1 RPA livrées par la cuisine centrale



14 agents pour la confection des repas



2 600 repas servis quotidiennement



30% de bio
+ de 20% de produits labellisés



Obtention du Label Territoire BIO Engagé en 2022



Menus établis
avec une diététicienne - nutritionniste et
l'équipe de production



Liaison chaude, produits cuisinés le matin
même et livrés dans les écoles
(cuisine en majorité « fait maison »)



Plastique, barquettes et plats réchauffés
éliminés depuis des années

LOI EGALIM

En 2018, la loi pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous, dite « loi EGAlim », a introduit de nouvelles obligations pour la restauration collective. La Ville de Talence, engagée depuis plusieurs années pour le bien-manger, a pris à cœur ces directives qui conditionnent le travail des équipes de restauration municipale au quotidien.

> Pour consulter toutes les données liées à la loi EGAlim, rendez-vous sur la plateforme du gouvernement : ma-cantine.agriculture.gouv.fr

ÉDUCATION ALIMENTAIRE



BIEN MANGER, C'EST ÉDUCER SES PAPILLES ET S'OUVRIRE À DE NOUVELLES SAVEURS !

>> LA VILLE ÉLABORE AINSI TOUTE L'ANNÉE DES MENUS À THÈME POUR FAIRE DÉCOUVRIR AUX ENFANTS DE NOUVEAUX GOÛTS ET ALIMENTS. CELA PASSE NOTAMMENT PAR :

- le respect de la fréquence minimale de **menus végétariens**
- l'intégration de **produits locaux et de saison**



UNE DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE POUR DES REPAS ÉQUILIBRÉS !

Les équipes de la cuisine centrale travaillent également en lien avec une diététicienne pour apporter de la diversité et un équilibre alimentaire à chaque enfant des écoles talençaises. Muriel, qui a déjà une longue expérience avec le public scolaire, participe ainsi à l'élaboration de menus sains et équilibrés, mais propose aussi des ateliers de découvertes d'aliments ou de plats, afin de **promouvoir auprès des enfants la curiosité et le plaisir de manger varié.**

Pour vous tenir informés sur les menus et le bien manger à Talence

RENDEZ-VOUS SUR L'APPLICATION MOBILE « QUI DIT MIAM ! »

LES MENUS PRÉCISENT :



- la composition et la provenance des aliments
- les labels utilisés
- les allergènes présents
- la liste des fruits et légumes de saison
- et prochainement des recettes à refaire à la maison !



Qui dit miam!

quiditmiam.fr



COMMENT BIEN MANGER AUSSI À LA MAISON



ADAPTER LES PORTIONS, LES QUANTITÉS, LES PRODUITS

POUR EN SAVOIR PLUS : Vidéo : aliments ultra transformés (©BRUT)
indice SIGA
(classification selon le degré de transformation des aliments)



S'AIDER DU NUTRI-SCORE



<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>



LA CARTE DES REPÈRES



Source : dépliant du CERIN
« Les Enfants à table » :
Alimentation des 4 à 10ans



« Cochonneries »
= À ÉVITER
Source : PNNS 2009

CONSOMMER DE SAISON

Pour vous aider, retrouvez le calendrier des fruits
et légumes de saison (ademe.fr)

- 1kg de radis produit sous serre génère 14 fois plus de eqCO2 que s'il est produit pendant la saison.
- Une tomate hors saison a un impact 6 fois plus important qu'une tomate de saison !



CONSOMMER LOCAL

- 1kg d'haricots verts importé génère 32.5 fois plus de eqCO2 que du local
- Pour mieux consommer, réduire les sodas, les sucres et sels ajoutés et consommer de qualité (produits labellisés, bio...)



APPRENTISSAGE ÉVEIL AU GOÛT



Pour éduquer les papilles des enfants et leur apporter tous les nutriments essentiels, il est nécessaire d'élargir leur palette d'aliments. La cuisine centrale de Talence propose **une variété de plats aux enfants**, afin que leur alimentation **s'adapte à leurs besoins**, en gardant en tête **qu'ils doivent se régaler !**

DES OUTILS POUR VOUS AIDER ?

- Utiliser des produits de saison

(ex : chou en hiver, pêche et nectarines en été)

- **Varier les plaisirs** : différents types de fromage en petites quantités afin de permettre aux enfants de goûter différentes saveurs et textures



POUR EN SAVOIR PLUS : Institut du goût
Les vidéos Goûts en Famille - institutdugout.fr
Vidéo « Enquête de sens »



POUR EN SAVOIR PLUS : Santé Publique France
Guide Manger-Bouger pour les parents d'enfants
de 4 à 11 ans



LUTTER CONTRE LA NÉOPHOBIE ALIMENTAIRE

La **néophobie alimentaire**, c'est la peur que suscite l'ingestion d'aliments « **inconnus** ». **Ce phénomène est normal, banal et universel** : l'omnivore a des réticences à introduire à l'intérieur de soi, par protection, un aliment inconnu. Cette période se situe en moyenne entre deux & dix ans.

> Pour aider les enfants à dépasser cette peur, il est indispensable de proposer régulièrement les aliments (bruts et cuisinés) en petite quantité et en expliquant d'où ils viennent.

Exemple : organiser une visite de potagers sous forme ludique.

DES CANTINES ANIMÉES TOUTE L'ANNÉE



Parce que le bien-manger passe aussi par la découverte des goûts et des saveurs, les équipes de la restauration municipale rivalisent d'imagination pour ouvrir les horizons culinaires des enfants talaençais !

- À chaque rentrée, **une animation** sur des thématiques variées est mise en place au sein des cantines.
- Des **menus thématiques** sont proposés toute l'année : **repas de Noël**, menu spécial dans le cadre du **Nouvel an chinois**... L'idée est de faire découvrir aux enfants des saveurs de l'autre bout du monde !

LA SEMAINE DU GOÛT, UN TEMPS FORT

Chaque année en octobre, la Ville participe à la **semaine du goût** : l'occasion parfaite de célébrer la diversité des saveurs, de valoriser le patrimoine culinaire et de sensibiliser à l'importance de bien manger.

En 2024 par exemple, les équipes ont décidé de s'attaquer à la **thématique des céréales**. Blé, riz, maïs... sont à la base de nombreux plats et les enfants ont pu découvrir par exemple les secrets de la fabrication du pain ou encore des pâtes.

Un jeu des sept familles et un jeu de dominos ont également été proposés pour apprendre tout en s'amusant !



UN ENVIRONNEMENT APAISÉ ET CONVIVAL POUR LES REPAS

L'ambiance qui règne dans la salle à manger a des incidences directes sur la consommation du repas et sur le bien-être de l'enfant.

Même si l'enfant ne fréquente le restaurant scolaire que quelques heures par semaine, le traitement acoustique, la décoration de la salle, le choix du mobilier, les assiettes, les couverts contribuent à la qualité de l'accueil de l'enfant.

Autant que la nourriture et l'environnement matériel, la qualité de la relation entre les adultes et les enfants est essentielle :



- > **Servir** la portion adaptée à leur faim
- > **Prendre le temps** de répondre aux questions des enfants
- > **Valoriser** la nourriture
- > **Attiser** leur curiosité & encourager à goûter
- > **Rester ferme** sur les règles de vie en collectivité (respect, solidarité, tolérance, politesse)
- > **S'adapter** à l'autonomie de l'enfant... et la développer !
- > **Encourager** l'échange entre les enfants

DÉMARCHE ANTI-GASPI TALENCE S'ENGAGE



CHIFFRES NATIONAUX

8,7 millions de tonnes de nourriture sont jetées chaque année en moyenne, dont **46%** par les ménages eux-mêmes.

1,2 millions de tonnes de déchets issus de l'alimentation sont jetées chaque année.

L'anti-gaspillage concerne donc tous les foyers, mais aussi tous les acteurs de la restauration collective.

Bien consciente de cet état de fait, la Ville de Talence a lancé depuis 2022 des expérimentations dans certaines de ses écoles pour lutter contre le gaspillage alimentaire, en partenariat avec Bordeaux Métropole :



Diagnostic de gaspillage alimentaire : les élèves sont invités à peser leurs restes afin de mesurer le gaspillage, puis à répondre à un questionnaire anonyme de satisfaction.



Allongement du temps de repas : un repas de 25 minutes minimum a des effets bénéfiques sur la réduction du gaspillage, mais aussi sur le bien-être et la santé des enfants.



Installation de gâchimètres : le gâchimètre est un outil ludique qui permet aux enfants de constater par eux-mêmes la quantité de pain qu'ils jettent chaque jour.



Ajustement progressif des grammages : petit à petit, les quantités servies aux enfants sont adaptées à leurs besoins nutritionnels et à leurs goûts.



Dégustations de fromages : ponctuellement, les enfants peuvent jouer les apprentis goûteurs en dégustant de petites portions de fromages de terroir servies sur des plateaux.



Animations périscolaires : pendant les temps périscolaires, les enfants sont rendus acteurs et moteurs du plan antigaspi en créant des affiches en lien avec les menus de la semaine et en décorant le gâchimètre ou l'espace de restauration.



UNE NOUVELLE CUISINE CENTRALE SE DESSINE

La Ville va construire un nouveau lieu de production pour y transférer, à l'horizon de la rentrée 2027, l'équipement actuel. Bâtie entre le stade nautique et le Dôme, cette nouvelle cuisine s'étendra sur une surface de 1 095 m².

CE PROJET PERMETTRA DE RÉPONDRE À PLUSIEURS OBJECTIFS :



- Produire **2 700 repas/jour** en liaison chaude, avec la capacité d'aller jusqu'à 3 000



- Réduire encore **le gaspillage alimentaire**



- Ouvrir une seconde ligne de production afin d'offrir **un second plat** (permettant ainsi de proposer un plat avec chair animale et l'autre sans)



- Produire les prestations pour les **300 manifestations évènementielles** organisées chaque année par la commune



- S'intégrer dans une démarche de sobriété énergétique avec **un bâtiment neuf de construction durable**



- Respecter les exigences normatives en termes de **sécurité alimentaire**



- les futures cuisines sont conçues pour s'intégrer de manière **ergonomique** dans l'environnement



© agrance BIA architectes



DÉCONSTRUIRE LES IDÉES REÇUES



VRAI / FAUX

> L'ÉQUILIBRE SE FAIT SUR UN REPAS

X L'équilibre se fait sur plusieurs repas (1 mois environ) en privilégiant diététique, variété et plaisir

> SI ON DIMINUE LA DURÉE D'UN REPAS, ON MAIGRIT

X La durée d'un repas doit être supérieure à 25 minutes pour bien manger

> SEUL LE LAIT CONTIENT DU CALCIUM

X On en trouve dans de nombreux aliments comme les sardines, certains légumes, le persil, les algues...

> LA RESTAURATION COLLECTIVE, C'EST OUVRIR DES CONSERVES ET DES BARQUETTES

X À Talence, les plats sont majoritairement préparés avec des produits frais, cuisinés sur place le matin même

> LE NUTRISCORE AIDE POUR CHOISIR SES PRODUITS

✓ & X Il ne mentionne pas les additifs et les ingrédients de l'ultra-transformation. Il faut regarder la liste des ingrédients : plus elle est courte, mieux c'est !

> MANGER SERT SEULEMENT À SE NOURRIR

X La gastronomie française est "classée" au patrimoine mondial de l'UNESCO. Chaque repas est un moment important et doit faire l'objet d'une attention particulière. Il faut se faire plaisir à tous les repas en développant la gourmandise

> IL FAUT ÉVITER LES FÉCULENTS, ILS FONT GROSSIR

X Seulement s'ils sont consommés en excès, comme tous les ingrédients. Les féculents sont essentiels pour l'équilibre alimentaire

> MANGER DÉCARBONÉ COÛTE PLUS CHER

X Pour gérer son budget, mieux vaut réduire sa consommation de produits carnés (23% des dépenses), privilégier le vrac, le local, les produits non transformés ou encore ajuster les quantités à sa faim

QUIZ

1 / Combien de kilogrammes de pâtes ou de riz sont cuisinée lors d'un service ?

- 80 kg
- 140 kg
- 200 kg

2 / Qu'est-ce qu'un roux en cuisine ?

- Un mélange pour lier une sauce
- Un produit labellisé
- Un commis de cuisine

3 / Pourquoi doit-on mettre les aliments au froid ?

- Pour détruire les bactéries
- Pour ralentir la prolifération bactérienne
- Pour empêcher l'arrivée de nouvelles bactéries

4 / À combien de sucres correspond une cannette de Coca-Cola

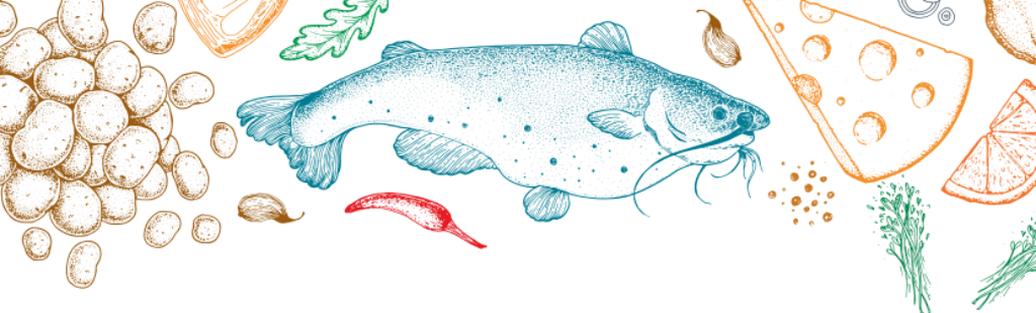
- 3
- 7
- 18

5 / Un petit-déjeuner équilibré c'est (plusieurs réponses possibles) :

- De la variété avec un produit céréalié / un produit laitier / un fruit
- Une quantité ajustée à l'appétit du consommateur
- Un moment de partage

RÉPONSES

- Question 1 : 140kg
Question 2 : un mélange pour lier une sauce
Question 3 : pour ralentir la prolifération bactérienne
Question 4 : 7
Question 5 : les trois réponses



Talence

CONTACT :

Cuisine centrale
Tél. 05 56 80 73 96
cuisines@talence.fr

MENUS EN LIGNE SUR LE SITE DE LA VILLE
www.talence.fr/menu-ecoles

+ D'INFOS

www.talence.fr/de-nouvelles-cuisines-municipales-a-talence



Ressources - consommer local à Talence :

Les Halles de Talence (centre-ville) - Biocoop (cours de la libération) - Les petits cageots (Thouars + livraison) - Epicerie Bernadette (St-Genes) - Mamie Fruits (Bel Air) - La clémentine surfeuse (cours Gallieni) - Epicerie Terroirs (cours Gallieni) - Poissonnerie des Girondins (cours Gallieni) - Boucherie Gueydon (cours Gallieni) - Boucherie Ferrand (cours de la Libération) - Les Paniers d'Epeautre (Thouars + Salle Brama) - Les Paniers d'Eva (cours Gallieni) - PotagerCity (livraison en point relais)...