

LE PETIT MOT DE LA DIETETICIENNE

Les besoins nutritionnels de l'enfant

Pour assurer sa croissance et le bon développement de toutes ses fonctions, l'enfant a besoin d'une alimentation équilibrée et variée, répartie sur 4 REPAS dans la journée.

Le repas de midi doit couvrir 40% des apports énergétiques de l'enfant, il est donc primordial que ce repas soit complet, de qualité et consommé !

Ce déjeuner doit apporter des éléments nutritionnels indispensables comme les vitamines, minéraux, protides, lipides, glucides...

La restauration scolaire de la ville de Trets assure ces apports en veillant notamment :

- à la qualité des produits utilisés pour la fabrication de ses repas : circuits courts, denrées bio, produits frais...
- à l'équilibre sur 20 repas consécutifs
- au respect de l'application de la réglementation de l'AM du 30/09/2011 (eau à volonté, pain en libre accès, sel et sauce non en libre accès...)
- à l'utilisation de différents outils qui prennent en compte à la fois l'équilibre alimentaire, la fréquence de service des plats, la qualité nutritionnelle des repas servis
- au respect des quantités (ou grammages) qui représentent la juste portion selon l'âge, sur la totalité du repas

Les objectifs nutritionnels de santé publique comme la lutte contre le surpoids et l'obésité, l'amélioration des pratiques alimentaires et des apports nutritionnels sont une priorité pour la municipalité, ils se traduisent à travers les menus proposés et les conseils ou informations nutritionnelles présentés par la diététicienne nutritionniste qui travaille en collaboration avec la cuisine centrale.