



Grandir N°33 – Interview d'une responsable d'APEMS

Pourquoi est-ce important pour vous d'offrir une alimentation saine et durable aux enfants ?

C'est pour le développement de l'enfant, sa constitution, son apport en énergie. Tout ce dont il a besoin pour pouvoir s'émanciper, faire ses découvertes et pouvoir profiter de sa journée. N'oublions pas que certaines journées sont intenses pour les élèves : entre l'école, les activités sportives, le fait de venir dans un milieu collectif et toutes les contraintes qu'ils peuvent rencontrer. L'apport énergétique et la garantie d'un développement physiologique de qualité, c'est la base.

La restauration collective durable ne réside pas seulement dans la qualité de l'alimentation. Notre mission pédagogique comprend aussi la possibilité d'offrir un lieu, de mettre en place un contexte favorisant les échanges entre pairs, la complicité qui peut se créer ou se jouer et s'entretenir autour d'une table. Il y a une valorisation de la responsabilité individuelle, car être un membre d'un repas implique également d'assumer une part de responsabilité. En l'occurrence, écouter ses besoins, « est-ce que j'ai besoin de tout de suite manger ou jouer ? » C'est la notion du repas libre.

C'est aussi tenir compte de l'autre, c'est à dire, « moi j'ai envie de manger mais mon partenaire préfère jouer ». Il s'agit de négociations, d'ouverture d'esprit et de concertation entre les enfants. Ensuite, ils doivent être responsable du moment où ils mangent. Ils ne mangent pas n'importe comment par respect pour les autres et veillent à la propreté de cet espace. Par exemple : « Si je fais tomber quelque chose, je le ramasse. Je débarrasse mon assiette, mes couverts et mon verre ».

Dans certaines structures, il y a un poster des fruits et légumes de saison. Cela permet de montrer ce qui est disponible chez nous et à quelle période de l'année nous pouvons les consommer. Par exemple, actuellement c'est la période de la courge, nous en profitons pour faire de la sensibilisation aux légumes de saison.

De plus, quand nous parlons de repas, j'inclus aussi le goûter. Nous avons complètement stoppé les portions individuelles et les emballages en plastique. Nous essayons de privilégier les aliments de saison, locaux et dans de grands emballages.

Est-ce que les enfants se servent eux-mêmes ?

A la maison-mère, nous restons sur un service « au bar » assuré par l'intendante de maison mais c'est aux enfants de dire les quantités souhaitées, "un petit peu", "moyen", ... Nous ne pouvons pas servir sans savoir la quantité qu'elles et ils désirent. A l'antenne, les enfants se servent par eux-mêmes sous la supervision de l'intendante de maison et d'un membre de l'équipe éducative. Nous les encourageons à goûter les aliments mais nous ne les forçons pas. C'est le rôle de la personne encadrante de repérer si un enfant, de manière récurrente, ne mange pas les légumes ou ne mange pas un aliment. Les éducatrices et les éducateurs s'assoient à ses côtés, pour *in fine*, l'encourager à élargir progressivement ses préférences alimentaires. En général, ça marche.

C'est également un moyen de les sensibiliser sur les déchets. Si nous voyons que les enfants se servent beaucoup et jettent 90% de leur assiette, nous les rendons attentifs à la notion de gaspillage. Les enfants se doivent d'être responsables de ce qu'ils mettent dans leurs assiettes. Nous échangeons avec l'enfant et le sensibilisons à la cause écologique.



Pour vous en tant que structure d'accueil, quel est le plus grand challenge pour développer une pratique de restauration collective durable et qu'est-ce qui est le plus difficile à mettre en œuvre ?

La variété de l'alimentation, notamment pendant la saison hivernale, peut parfois poser des défis, particulièrement quand il s'agit de l'approvisionnement de légumes de saison. Mais, il est essentiel de promouvoir la découverte et la consommation de légumes et de fruits à tous les niveaux. Par exemple, à l'école durant la semaine de la durabilité, une enseignante avait amené des vélos à smoothies. Les élèves devaient pédaler pour mixer les fruits. Nous souhaitons aussi que les enfants soient sensibilisés aux enjeux de la restauration collective durable et puissent faire le pont entre l'école, le parascolaire et la maison.

La gestion des déchets est également un aspect important dans le tri, la création de compostes, tout en impliquant les enfants à ces démarches. Cela permet de les sensibiliser. Par exemple, nous leur proposons d'accompagner un membre de l'équipe au compost du quartier afin qu'ils voient la quantité de nourriture jetée. Nous allons aussi à la déchetterie avec les enfants pour amener nos déchets triés, mais nous récupérons également des choses pour les recycler et faire des bricolages.

Quel est selon vous la plus belle réussite avec les enfants en lien avec la restauration collective durable ?

C'est la considération de ses pairs. Il est essentiel que les membres de l'équipe éducative et les cuisiniers soient considérés au travers de remerciements. Il est important de cultiver un sentiment d'entraide. Ces démonstrations de solidarité pour moi, c'est vraiment le propre de la restauration collective.

J'ai beaucoup de demandes venant des enfants pour cuisiner des plats. Nous faisons tout pour rentrer en matière car cela permet d'échanger sur nos manières culturelles de manger et représente un moyen de les sensibiliser à la notion d'écologie et de durabilité. Prochainement, nous aurons une diététicienne de Fourchette Verte qui va animer deux ateliers auprès des enfants sur l'équilibre alimentaire. Je souhaite que l'on adopte une approche plus ludique pour sensibiliser davantage les enfants.

Finalement, l'objectif principal, c'est le plaisir. Au travers de ce plaisir, il y a évidemment l'équilibre alimentaire pour les besoins physiologiques mais nous avons également un rôle crucial dans la socialisation de ces futurs adultes et dans la formation de citoyennes et de citoyens responsables. Le respect envers autrui, ainsi que la conduite à table, sont des éléments du vivre-ensemble et de l'estime de soi. *Cela implique de se tenir en haute estime et de susciter le respect des autres.*