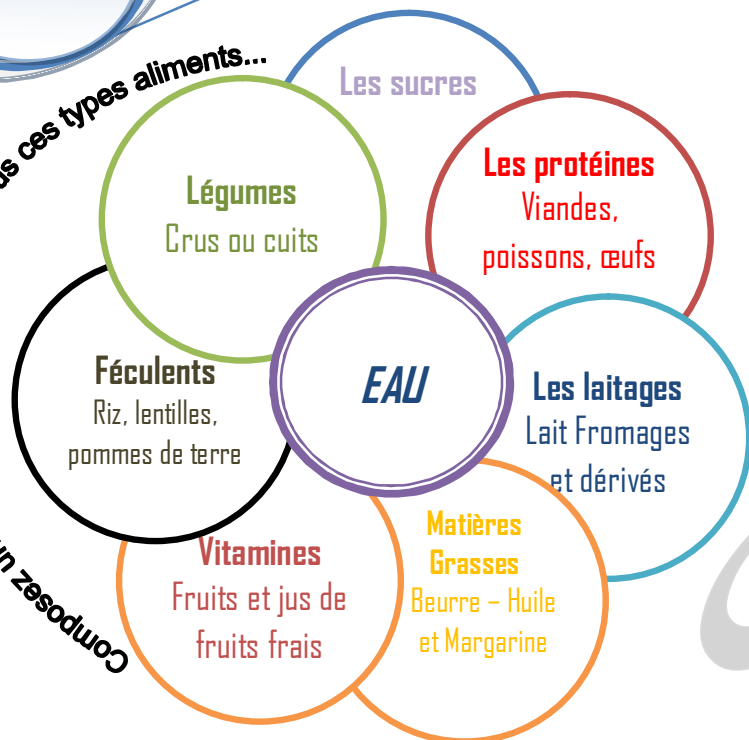


Composé un déjeuner et un dîner avec tous ces types aliments...



Est-ce important ?

Oui, évidemment, dans les centres de vacances, encore plus dans les camps de vacances, à l'hôtel, à l'école, c'est un point qui peut-être et qui va être évalué systématiquement par tous les enfants et plus encore par les parents. La qualité de la nourriture dans un camp ou un mini-camp de centre de loisirs et le reflet de la qualité générale du mini-camp en lui même.

D'autre part il est tout à fait de notre compétence et c'est notre rôle de satisfaire aux besoins nutritionnels essentiels pour la croissance des enfants.

L'alimentation doit-être équilibrée, variée et agréablement présentée.



Les quantités pour la cuisine collective :

Il est difficile de prévoir les quantités quand on ne fait que très rarement la cuisine pour une collectivité. Voici quelques indications en sachant que chaque tranche d'âge nécessite une adaptation particulière.

- **Pain** : 1 pour 10 enfants par repas (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner) ou une baguette par personne et par jour.
- **Sucre** : 1kg pour 10 et pour 4 jours.
- **Confiture** : 1kg pour 10 et pour 3 jours.
- **Lait** : 1 litre pour 4 au petit déjeuner, 1 litre pour 6 au goûter.
- **Huile** : 1 litre pour 10 pour une semaine.
- **Beurre** : 250g pour 10 pour 2 jours.
- **Pâtes ou riz** : 40g à 160g par personne et par repas selon les âges.
- **P.d.T.** : 3 Pommes de terre par personne en moyenne.
- **Lég. Frais** : 200g à 400g par personne et par jour.
- **Viande** : 80 à 100g par personne et par jour.
- **Charcuterie** : 20g par personne et par jour.
- **Œufs** : 2 par personnes et par jour.



Ces quantités sont données à titre indicatif. Il est évident que ce n'est pas quelque chose de strict et d'arrêter et qu'il faut absolument respecter. C'est simplement pour vous donner une idée de ce que l'on pourrait prévoir pour partir en camp pendant quelques jours.

On peut noter également que l'alimentation journalière doit être répartie en trois repas principaux comportant chacun un élément de chaque catégorie. Il faut donc varier la nourriture et manger un peu de tout, même si cela ne correspond pas aux habitudes alimentaires des animateurs et des enfants. Il est aussi évident qu'il faut tenir compte également des habitudes alimentaires d'origine culturelles. Dans notre région une place importante est accordée à la consommation de pain durant les repas. Cette aliment étant à la fois pauvre en calorie et peu coûteux il n'est pas nécessaire de rationner le pain en mini-camp, en restant dans la limite du raisonnable.

Les DIFFERENTS REPAS

Le déjeuner : C'est un repas important, il est souvent attendu, c'est celui où l'on mange le plus en général. Il doit donc couvrir les besoins énergétiques des jeunes. Pour simplifier il doit comporter :

- ✓ Un légume cru.
- ✓ Une matière grasse (quelle que soit la forme).
- ✓ Une vitamine (quelle que soit la forme).
- ✓ Une protéine (quelle que soit la forme).
- ✓ Un féculent.
- ✓ Un légume cuit.
- ✓ Un laitage. (quelle que soit la forme).

Le dîner : C'est le dernier repas de la journée. Souvent dans les mini-camps, c'est un grand moment de convivialité. Il est organisé aussi selon les désirs des jeunes. On peut facilement adapter désirs et besoins alimentaire à condition d'avoir bien géré les apports nutritifs au cours de la journée. (Soirée crêpes, Barbecue, Guimauve, Pomme de terre au feu de bois, banane flambée...)

Le petit-déjeuner : Il est essentiel de bien déjeuner en mini-camp pour assurer une forme physique nécessaire à la pratique des activités. D'autre part les enfants et adolescents ne sont pas toujours d'accord pour prendre un petit déjeuner, il faut donc les sensibiliser, car selon les activités pratiquées, la prise d'un encas avant le repas du midi n'est pas toujours possible.

- ✓ Pain ou équivalent avec miel, confiture, pâte à tartiner...
- ✓ Un apport en matière grasse
- ✓ Un fruit ou un jus de fruit.
- ✓ Un laitage.

Le goûter : C'est un repas indispensable, comme les repas principaux. De plus, le goûter permet de consommer les compléments nutritifs qu'il faut répartir sur la journée. Il peut compléter le repas du midi ou encore préparer le repas du soir. (Lait, fromage, fruit...)

Proposition pour réaliser un menu sur six jours :

- 1- Faire un tableau à double entrée avec les jours de la semaine et les différents repas.
- 2- Inscrire en premier **les viandes du midi** (un abat, une volaille, un poisson, une viande de porc, une grillée, deux plats de viandes bouillies ou en sauce).
- 3- Inscrire les "**les compléments protidiques**" du soir. (une charcuterie, une viande, deux fois des œufs, un poisson, deux fois un plat à base de lait ou fromage).
- 4- Inscrire **les légumes** du midi. (Légumes secs, un plat de pâtes, un de riz, quatre fois de pomme de terre, sept fois des légumes verts cuits).
- 5- Inscrire les entrées du midi et du soir. (trois fois du potage, deux fois des crudités, trois fois de la salade, cinq fois des crudités, une fois des légumes secs en potage ou en salade).
- 6- Inscrire les desserts du midi et du soir, ils sont importants dans la mesure ou ils complètent ou rééquilibrent les repas. (*Exemple éviter le repas du soir suivant : Soupe aux vermicelles, riz aux champignons en sauce et blanc de dinde, gâteau de riz.*)
- 7- Inscrire les fromages du midi et du soir.

