

Rentrée 2016

Comment bien démarrer la rentrée

La période estivale est le signe d'un changement dans nos habitudes. Pendant les vacances nos horaires sont plus souples et les enfants décompressent. Voici quelques conseils pour reprendre de bonnes habitudes.



édito



Delphine BÜRkli

Maire du 9^e arrondissement
et Présidente du Comité de
Gestion de la Caisse des Écoles
du 9^e.

Chers parents,

La Caisse des Ecoles vit au rythme des enfants et la rentrée scolaire est donc un rendez vous essentiel pour nous tous.

La période estivale a été l'occasion de travaux dans les réfectoires et les cuisines pour le bien être des écoliers qui pour beaucoup d'entre eux vont prendre leur déjeuner plus de 150 fois durant cette nouvelle année scolaire.

Soucieuse de la qualité des repas mais aussi d'une restauration scolaire responsable vous découvrirez dans ce journal les nouveautés qui attendent vos enfants.

Bonne rentrée à tous !

• Le sommeil

Le sommeil est fondamental à tous âges notamment chez les enfants. De 3 à 5 ans les spécialistes recommandent 10 à 13h de sommeil et de 6 à 13 ans ils recommandent 9 à 11h. Il est indéniable que chaque individu est différent et qu'en fonction des organismes nous n'avons pas les mêmes besoins.

Le sommeil est une succession de cycle (5) avec un sommeil lent et un sommeil paradoxal. Croissance, mémorisation, il permet aussi le repos et l'organisation des informations acquises pendant la journée,

• L'alimentation

La santé vient aussi de ce que l'on mange. Comme le disais si bien Brillat-Savarin « *Dis-moi ce que tu manges je te dirais qui tu es* ». Depuis toujours on sait que l'alimentation influe sur notre manière d'être, sur notre état général. C'est pourquoi il est nécessaire dès le plus jeune âge d'avoir une alimentation équilibrée.

Chaque famille d'aliments à son importance et sa place au sein de l'alimentation des enfants. N'hésitez pas à consulter notre site internet: www.cde9.fr « page nutrition » pour plus de conseils et d'informations.

DOSSIER

p. 2

**Menus à 4 composantes
aménagées**

PROJETS

p. 3

EN BREF p. 4



Gypsie BLOCH, Conseillère de Paris déléguée aux familles, à la petite enfance, à la vie scolaire et à la Caisse des Écoles



Pour une rentrée sans gaspi !

La mise en place du traitement et du recyclage des déchets alimentaires a mis en lumière un mal qui touche la restauration collective en général et nos réfectoires en particulier. Je veux parler du gaspillage lié à la non consommation des denrées alimentaires présentées et servies à nos enfants.

En tirant les enseignements de notre pratique actuelle, il apparaît que la quantité servie et un choix trop important de denrées pour le repas sont des éléments qui favorisent cet état de fait.

Nous nous sommes engagés dans un programme de lutte contre le gaspillage alimentaire et nous avons pris la décision de modifier la composition des déjeuners et ainsi de présenter désormais chaque jour un menu à 4 composantes aménagées, élaboré par notre diététicienne, et respectueux des normes nutritionnelles en vigueur.

Menus à 4 composantes aménagées c'est quoi ?

- **La situation actuelle :**

Jusqu'ici nous avons 3 menus à 5 composantes et 2 menus à 4 composantes.

Les menus à 5 composantes: entrée, plat protidique, accompagnement, produit laitier et dessert.

Les menus à 4 composantes: 2 cas:

Entrée, plat protidique, accompagnement, produit laitier ou dessert.

Plat protidique, accompagnement, produit laitier et dessert.

- **Le constat :**

Il est rare qu'un enfant soit confronté à un repas à 5 composantes au domicile. Une fois à la cantine l'enfant effectue un choix et délaisse le plus souvent l'entrée ou le produit laitier.

Lors des menus à 4 composantes le résultat est sans appel: le gaspillage alimentaire est réduit et surtout on améliore la qualité et le rapport au repas.

Les enfants ont plus de temps pour prendre leur repas et le fait de réduire le choix sur le plateau les incite à mieux manger ce qui leur est proposé.

Menus 4 Composantes :
- de gaspillage
+ de qualité
= en quantité



• Notre objectif

Notre souhait est de favoriser la qualité des aliments proposés face à une quantité excessive.

Actuellement un produit bio par jour est présent dans les menus.

De plus, le riz et la semoule sont systématiquement bio.

La volaille, le veau et le porc sont de label rouge.

Le bœuf est issu d'une race à viande.

Le poisson est issu de la pêche durable.

Le sucre est bio et issu du commerce équitable.

Désormais en plus de la liste ci-dessus les pâtes et les frites seront systématiquement bio.

L'agneau sera français et de label rouge.

2 yaourts bio locaux par mois seront proposés.

2 services de carottes râpées bio locales par mois seront proposées.

L'omelette sera bio,

La priorité sera faite aux produits de saison, locaux et de proximités.

Ce passage à 4 composantes aménagées permet un « gain » de temps pour les équipes qui vont tâcher de proposer des plats davantage travaillés.

L'assaisonnement, la sauce, la cuisson et même la présentation des plats sont primordiaux.

Les menus des mois de septembre et d'octobre ont été définis en fonction de ces nouvelles orientations.

Portions et équilibre alimentaire

L'équilibre alimentaire des plats ne se retrouve pas affecté par ce changement. Les accompagnements pourront être resservis.

Panachage de légumes et de féculents, fromage dans l'entrée ou le plat, petits gâteaux au dessert, choix des produits en fonction de leurs intérêts nutritionnels permettent de suivre les recommandations du GEMRCN. Il n'est pas question de réduire la quantité mais faire en sorte que ce qui est servi soit le plus possible consommé.

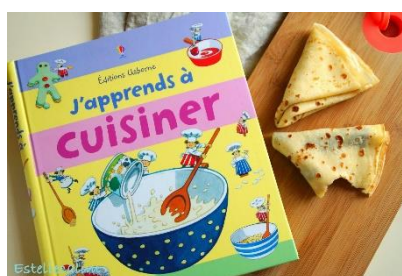
A ce sujet un travail de collaboration entre les REV, les animateurs, les cuisiniers et les enfants est mis en place afin que chacun puisse avoir la quantité adaptée à sa faim.



Les projets

JOURNEE PORTE OUVERTE

Pour cette nouvelle année scolaire et dans la continuité du programme réenchanter la cantine qui laissait apparaître un manque de connaissance sur qui et où sont préparés les repas nous avons pour projet d'organiser une journée porte ouverte de nos cuisines. Cette animation s'adressera aussi bien aux enfants qu'aux parents.



ATELIERS D'EDUCATION NUTRITION

De nouveaux ateliers périscolaire vont permettre une plus grande implication des enfants au cœur de leur alimentation. Visites, rencontres, interview, projets attendent vos enfants.

SEMAINE DU GOÛT

La semaine du goût qui a lieu du 10 au 14 octobre sera axée sur les légumes secs. Bien trop souvent laissés pour compte ils représentent pourtant un intérêt nutritionnel prouvé.





Engagés pour les énergies renouvelables



La Caisse des Ecoles a renégocié son contrat de fourniture d'électricité

Depuis le 1^{er} juillet 2016 un nouveau contrat a été signé avec Edf pour une électricité moins chère avec 30% d'énergies renouvelables

A partir de cette rentrée, le camion de livraison de la Caisse des Ecoles roule au gaz naturel (GNV). C'est ce gaz qui est produit par le recyclage des bios déchets de nos écoles !



Elections des représentants des adhérents

Le 30 juin 2016 ont eu lieu les élections des représentants des adhérents de la Caisse des Ecoles. Habitants du 9^e, parents d'élèves pour la plupart, ils ont choisi 5 d'entre eux pour les représenter au Comité de Gestion.

Nous souhaitons la bienvenue à nos nouveaux administrateurs :

Vanessa BOUQUILLION-COQUERET
Anne Laure DE VALLEE
Nathalie GLAIRON-MONDET
Alexandre GUAIS
Frédérique TURPAULT

Elus pour 3 ans, ils vont prendre part aux grandes orientations et aux actes de gestion de la Caisse des Ecoles.



Pour tout renseignement, vous pouvez consulter le site internet de la Caisse des Écoles : www.cde9.fr



Vous pouvez également vous adresser à la Caisse des Écoles du 9^e arrondissement : Mairie du 9^e – 6, rue Drouot – 75009 PARIS. Tél : 01.71.37.76.60 – Fax : 01.42.47.18.42



Bureaux ouverts du lundi au vendredi de 8h30 à 17h et le jeudi jusqu'à 18h30

E-mail : contact@cde9.fr

Et pourquoi ne pas adhérer à la Caisse des Écoles du 9^e ?

Etre sociétaire permet de participer à la vie de la Caisse des Écoles, en étant mieux informé de ses activités

✂.....Bulletin d'adhésion à la Caisse des Écoles du 9^e Arrondissement.....

Nom : Prénom : Date de naissance :

Adresse :

Téléphone : Email :

Demande à adhérer à la Caisse des Écoles pour la somme de 3 € minimum. Joindre un chèque établi à l'ordre de la Régie de la Caisse des Ecoles du 9^e arrondissement de Paris et adressé sous enveloppe à :

Caisse des Écoles du 9^e – 6, rue Drouot – 75009 PARIS – 01 71 37 76 60

Paris, le :

Signature :

