

# Le bilan alimentation de l'école



Credit photo: Jonathan Kemper - Unsplash



## Introduction

Votre école souhaite promouvoir l'alimentation saine et durable, limiter le gaspillage alimentaire au sein de l'établissement, améliorer la cantine ? Dans ce cas, il est très utile de commencer par établir un **bilan alimentation** de l'école. Ce bilan vous permettra d'évaluer les actions déjà mises en place et d'identifier les actions possibles pour favoriser l'alimentation saine et durable auprès des élèves et du personnel.

### De quoi est constitué le bilan alimentation ?

Le bilan alimentation aborde cinq volets :

1. Les infrastructures en faveur d'une alimentation saine et durable **(p. 3 et 4)**
2. L'organisation de l'offre de repas à l'école **(p. 5 à 7)**
3. Les habitudes alimentaires à l'école **(p. 8 et 10)**
4. L'éducation/sensibilisation **(p. 11)**
5. La communication **(p. 12)**

Pour la plupart des questions, il suffit de répondre par "oui" ou par "non" . Certaines questions invitent néanmoins à indiquer une valeur chiffrée. Prenez le temps de compléter correctement ces valeurs car elles constituent de bons indicateurs pour évaluer l'impact de vos actions et suivre les évolutions au fil des ans.

### A qui est-il destiné ?

Ce document est destiné aux membres du personnel qui souhaitent mener des projets sur l'alimentation au sein de l'école. Il peut s'agir du comité ECOLE durable mais vous pouvez également l'élargir à d'autres personnes qui pourraient avoir un intérêt pour la thématique (ex: le personnel de cuisine dans la cantine). En fin de document, vous trouverez deux **annexes** qui permettent de collecter les données pour le volet **3. Les habitudes alimentaires à l'école.**

- **Annexe 1:** Enquête sur les habitudes alimentaires des élèves **(p. 13)**
- **Annexe 2:** Tableau de mesure du gaspillage à la cantine **(p. 15)**

Si vous souhaitez impliquer une classe, un groupe d'élèves ou l'Ecoteam dans la collecte de ces données, vous pouvez utiliser les deux séquences **d'activités pédagogiques** proposées en complément dans la ressource :

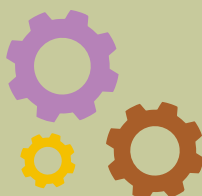
- **Déroulé de l'activité 1 - Quelles sont les habitudes alimentaires des élèves à midi ?**
- **Déroulé de l'activité 2 – Combien gaspillons-nous à la cantine ?**

## Que faire ensuite avec le bilan complété ?

Le bilan alimentation peut être exploité de différentes manières :

- Comme outil permettant au groupe de travail d'identifier les points d'amélioration et d'établir un plan d'action pour l'école ;
- Comme outil d'évaluation de l'évolution de la situation après la mise en place des actions (en refaisant le bilan après quelques années) ;
- Comme outil de communication/sensibilisation vers l'ensemble de l'école (ex : les données de gaspillage alimentaire peuvent être communiquées à toute la communauté scolaire).

### Formations et soutien



La cellule **Manger Demain** de l'asbl Socopro propose de nombreuses **formations** à destination du personnel de cuisine et des enseignants pour introduire l'alimentation durable à l'école. Ces formations sont gratuites et ouvertes à tout le monde mais la priorité est donnée aux cantines signataires du Green Deal Cantines Durables (c'est-à-dire, qui s'engagent vers une labellisation Cantine Durable).

Les écoles qui s'engagent dans une démarche de labellisation Cantine Durable peuvent en plus bénéficier d'un **accompagnement** personnalisé de 18 mois par Manger Demain ainsi que de coups de pouce financiers (pour l'amélioration des équipements à la cuisine et pour favoriser l'approvisionnement local des aliments).

Vous trouverez également sur le site de Manger Demain un grand nombre de **ressources** (outils de communication, recettes, outils pédagogiques, informations techniques, etc.).

# 1. Infrastructures en faveur d'une alimentation saine et durable

Dans l'école:	Oui	Non	Remarques
Présence de fontaines à eau			Nombre: .....
Présence d'un magasin/épicerie qui propose des collations saines et durables (fait maison, locales ou bio) Ex: fruits, soupes, limonades, kombutcha, icetea maison, etc.			
Suppression des distributeurs de boissons et sucreries			



## Pourquoi un magasin plutôt que des distributeurs ?

Par rapport aux distributeurs, qui contiennent souvent des produits très sucrés et provenant de grosses multinationales, un petit magasin géré par l'école permet une **sélection raisonnée** des produits, tenant compte des aspects suivants:

- **Santé:** privilégier des aliments sains et à indice glycémique bas (fruits, soupes, yaourts, etc.).
- **Origine:** privilégier les produits locaux, équitables, bio, issus de commerces de proximité, etc.
- **Tarif:** assurer une diversité des prix de sorte que tous les élèves puissent avoir accès à une collation (dans les distributeurs, il n'y a rien en dessous de 1€).
- **Déchets:** proposer des aliments qui limitent le nombre d'emballages (fruits, soupes, etc.).



Par ailleurs, un petit magasin géré par un groupe d'élèves permet de développer leurs compétences organisationnelles et relationnelles. Si vous avez déjà un magasin Oxfam à l'école, ils peuvent sans problème être combinés. Il existe également un accompagnement pour développer une mini-entreprise dans les écoles secondaires wallonnes avec [LJE](#).

Autre avantage: la suppression des distributeurs (hautement énergivores) permet de réduire la consommation en électricité de l'école.

Dans l'école:	Oui	Non	Remarques
Présence d'une cantine qui sert des repas chauds			
Accès à des carafes d'eau du robinet			
Présence d'un local/réfectoire pour les élèves qui apportent leur repas (S'ils ont accès à la cantine, cochez "oui")			
Présence d'un four à micro-ondes pour les élèves qui souhaitent chauffer leur pique-nique			
Présence de tables de pique-nique dans la cour ou dans les autres espaces extérieurs de l'école			
Présence d'un potager, verger et/ou petits fruitiers			
Autres: .....			



### Un espace de qualité pour mieux manger

Un espace de qualité pour manger, c'est un espace:

- Suffisamment **spacieux** pour accueillir tous les élèves qui souhaitent manger à l'école.
- Bien **éclairé** (à défaut d'avoir suffisamment de lumière naturelle, prévoir un éclairage artificiel agréable).
- **Pas trop bruyant** (avec dispositifs absorbeurs de bruit).
- Bien **aménagé** et **décoré** (tables placées de manière conviviales, présence de plantes, présence de couleurs via des affiches, des fresques, etc.).



## 2. Organisation de l'offre de repas à l'école

Cette section est à compléter uniquement si votre école propose des repas chauds, des sandwiches, des soupes ou des salades pour les repas de midi. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez passer directement à la section 3.

### A. Les repas chauds

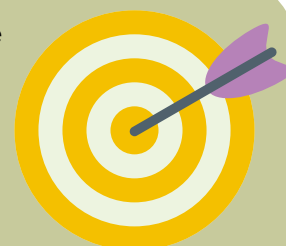
Les repas chauds sont:	Oui	Non	Remarques
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuisinés à l'école</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparés et livrés par une cuisine centrale</li> </ul>			

La cantine veille (dans la composition de ses menus ou dans son cahier des charges) à:	Oui	Non	Remarques
Adapter le <b>grammage</b> des aliments aux besoins nutritionnels du public cible			
Privilégier les menus à base de produits <b>bruts</b> (faits maison)			
Limiter les menus à base de <b>fritures et panures</b>			
Privilégier les menus avec des produits <b>locaux</b>			
Privilégier les menus avec des produits <b>biologiques</b>			
Privilégier les produits de <b>saison</b>			
Proposer min 1 menu <b>végétarien</b> par semaine (à base de protéines végétales)			

La cantine veille (dans la composition de ses menus ou dans son cahier des charges) à:	Oui	Non	Remarques
Privilégier les <b>produits de la mer labellisés</b> (bio, MSC, ASC, Natuurland et Friends of the sea)			
Tenir compte de la <b>diversité culturelle</b> des élèves dans la composition des menus			
Autres: .....			

### Se fixer des objectifs et se faire accompagner

Introduire l'alimentation durable à la cantine peut se faire de manière progressive et dans la mesure de vos moyens. Vous pouvez vous fixer **vos propres objectifs** (en introduisant par exemple un pourcentage de produits de saison et bio à respecter dans la composition des menus ou en fixant un nombre minimum de menus végétariens par semaine, etc.).



Pour avoir une idée des critères réalistes, vous pouvez vous référer au **Vademecum du label Cantine Durable**. Si les repas ne sont pas préparés à l'école, vos critères peuvent être soumis au fournisseur dans le cahier des charges. Si nécessaire, vous pouvez aussi faire appel à un.e diététicien.ne pour vous aider dans la composition des menus et dans le grammage des aliments.

## B. Soupes, sandwichs et salad bar

L'école possède une offre de:	Oui	Non	Remarques
Soupes			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les soupes sont préparées avec des produits bruts (et non des produits déshydratés prêts à l'emploi)</li> </ul>			
Sandwichs (y compris wraps, tartines, paninis, etc.)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'offre de sandwichs permet toujours le choix d'une garniture végétarienne et d'un pain complet</li> </ul>			
Salades			
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'offre du salad bar permet le choix d'une garniture végétarienne riche en protéines végétales</li> </ul>			

## C. Gaspillage et label

L'école :	Oui	Non	Remarques
Met en place des mesures contre le gaspillage alimentaire Ex: assiettes "petite faim" et "grande faim", système de commande, etc.)			
Dispose d'une poubelle séparée pour les déchets organiques			
Possède un label Cantine Durable (ou est en démarche de labellisation)			



### 3. Habitudes alimentaires à l'école

L'analyse des habitudes alimentaires à l'école permet d'identifier des objectifs, cibler certaines actions et observer l'évolution des habitudes au fil des ans. Ce bilan propose d'identifier les **habitudes alimentaires des élèves sur le temps de midi** et de **quantifier le gaspillage alimentaire à la cantine** (dans le cas où votre école en possède une).

#### A. Habitudes alimentaires des élèves à midi

Pour collecter les données auprès des élèves, le plus efficace est de demander à chaque titulaire de réaliser une enquête à main levée dans sa classe et de compléter le questionnaire en **Annexe 1 - Enquête sur les habitudes alimentaires des élèves (p.13)**. Une fois que vous avez collecté les données dans toutes les classes, vous pouvez les rassembler pour compléter les tableaux de synthèse ci-dessous.

#### Impliquer les élèves

Dans le cadre d'un cours de mathématique ou d'apprentissage des outils numériques, il peut être intéressant d'impliquer une classe dans la collecte et l'analyse des données (voir **Déroulé de l'activité 1 - Quelles sont les habitudes alimentaires des élèves à midi ?**).



A midi, combien d'élèves (1) mangent / (2) souhaiteraient manger :	1) Situation existante		2) Préférence des élèves s'ils avaient le choix	
	Nb	%	Nb	%
Un repas apporté de la maison (froid ou chaud)				
Un repas/sandwich de la cantine				
Un repas acheté à l'extérieur de l'école				
Rien				
<b>TOTAL</b>				

Taux de réponse (%)  
= nb élèves interrogés \*100 / nb total d'élèves dans l'école

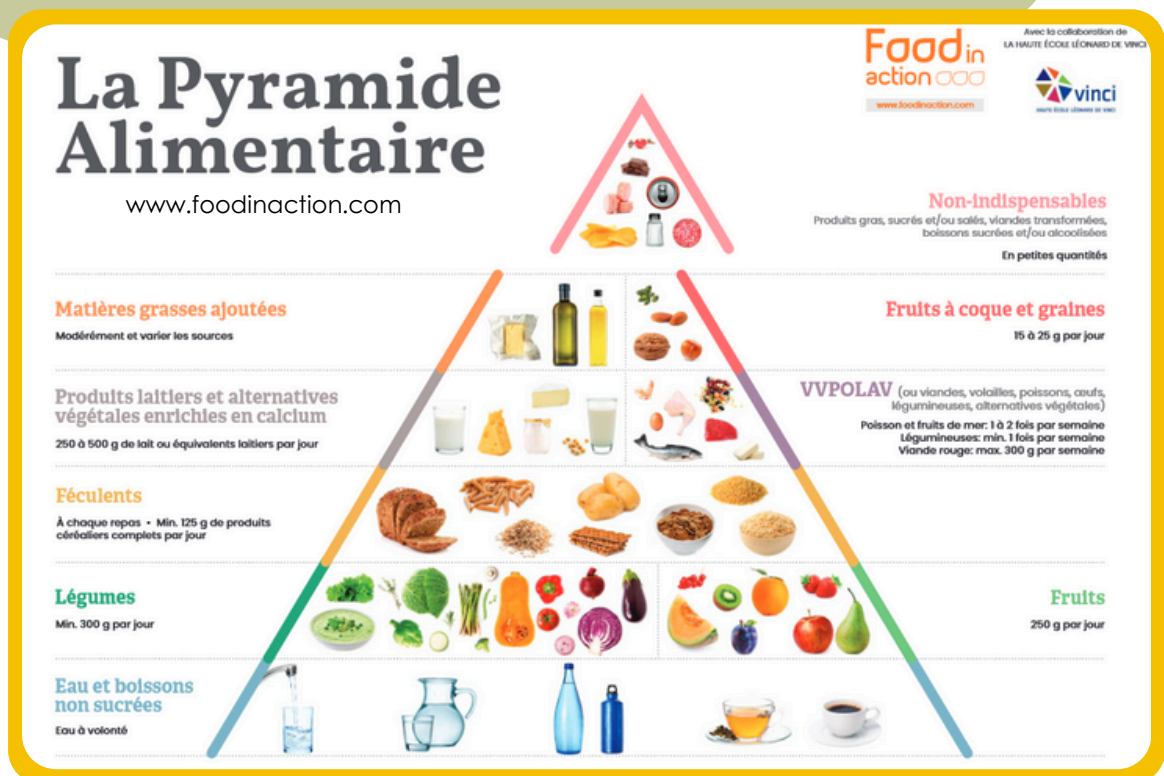
Qualité du repas: Combien d'élèves considèrent que, à midi, ils mangent:	Nb d'élèves	%
Très équilibré		
Moyennement équilibré		
Pas équilibré		
<b>TOTAL</b>		

### L'alimentation équilibrée, c'est quoi ?

Pour donner une idée: un repas équilibré contient environ:

- 1/4 de **glucides** (pain, céréales, riz, pâtes, quinoa, etc.)
- 1/4 de **protéines** (œufs, yaourts, fromages, viandes, volailles, poissons, etc.)
- 1/2 de **légumes** Votre texte de paragraphe
- De l'**eau** (à boire tout au long de la journée)

Pour avoir une alimentation globale équilibrée, tous les repas ne doivent pas forcément respecter ces proportions; elles peuvent s'équilibrer sur la journée, la semaine ou le mois (en mangeant par exemple des fruits frais ou secs durant la journée, une grande portion de légumes le soir, etc.). Dans tous les cas, les aliments trop sucrés, trop salés et trop gras sont fortement limités, voire évités.



### C. Gaspillage alimentaire à la cantine

Le gaspillage alimentaire à la cantine représente une perte directe de nourriture qui pourrait être consommée ainsi qu'une perte financière parfois considérable. Pour quantifier le gaspillage alimentaire à la cantine, vous pouvez demander au personnel de cuisine de mesurer les restes des assiettes et les restes de service pendant deux semaines consécutives et noter les résultats dans le tableau en **Annexe 2 - Tableau de mesure du gaspillage à la cantine (p.15)**.

Si vous souhaitez sensibiliser une classe ou un groupe d'élèves au gaspillage à la cantine, vous pouvez également leur confier cette mission à travers une activité pédagogique (voir **Déroulé de l'activité 2 - Combien gaspillons-nous à la cantine ?**). Une fois que vous avez collecté les données pour deux semaines, vous pouvez les rassembler pour compléter le tableau de synthèse ci-dessous.

<b>Gaspillage journalier moyen (mesuré sur une période de 2 semaines)</b>	<b>Masse (kg/jour)</b>	<b>Volume (L/jour)</b>
Gaspillage au niveau du retour des assiettes = aliments servis dans les assiettes mais non consommés		
Gaspillage au niveau des restes de service = aliments préparés en trop		
<b>Gaspillage total</b> = assiettes + service		
<b>Gaspillage journalier par personne</b> = gaspillage total / nombre moyen de repas servis quotidiennement		

## 4. Education/Sensibilisation

L'école peut jouer un rôle actif dans l'éducation et la sensibilisation à l'alimentation saine et durable en mettant en place des actions spécifiques (régulières ou ponctuelles).



### Identifier les personnes ressources au sein de l'école

Il est fort possible qu'il y ait, parmi le personnel de l'école, des personnes très compétentes en alimentation durable (des passionnés de cuisine, de maraîchage, actifs dans un gasap, etc.) et organisant peut-être déjà des activités sur cette thématique avec leurs élèves. Dans le cadre de ce bilan, il peut être intéressant de les identifier clairement; elles pourront certainement vous aider à mettre en place des actions concrètes au sein de l'école.



Présence de :	Oui	Non	Remarques
Un ou plusieurs membres du personnel maîtrisant la thématique Ex: ayant suivi des formations (cuisine, alimentation durable, nutrition, maraîchage, etc.)			
Actions de sensibilisation à l'alimentation saine et durable Ex: challenge croque local, sensibilisation à l'importance du petit-déjeuner et la qualité de la collation (limiter le sucre), journée gourde, repas zéro-déchet, visite d'un verger, etc.)			
Actions de sensibilisation au gaspillage alimentaire Ex: création d'une campagne de sensibilisation, diffusion de documentaires, réalisation de pesées du gaspillage à la cantine, organisation d'ateliers cuisine zero gaspi, etc.			
Activités pédagogiques autour d'un potager/verger			
Autre: .....			



## Idées d'activités de sensibilisation et d'éducation



Si vous êtes en quête d'inspiration pour des activités pédagogiques autour de l'alimentation durable, rendez-vous sur le site du **Réseau Idée**. Vous y trouverez toute une série de ressources pédagogiques sur le thème de l'alimentation ainsi que des idées d'activités spécifiques en lien avec les référentiels scolaires du tronc commun. Pour mener une sensibilisation spécifique au gaspillage alimentaire, vous pouvez également utiliser les ressources des mallettes pédagogiques antigaspi de Manger Demain.

## Des activités dans le respect des normes de l'AFSCA

A-t-on le droit d'utiliser les fruits et légumes produits à l'école pour des préparations réalisées avec les élèves ? Pour la cantine de l'école ? Peut-on vendre des préparations "maison" dans le magasin de l'école ? Vous trouverez toutes les réponses dans le memento "Questions relatives à la demande d'autorisation ou d'enregistrement à l'AFSCA" réalisé par GoodPlanet en collaboration avec l'AFSCA.



## 5. Communication

Présence d' :	Oui	Non	Remarques
Informations sur l'alimentation durable dans la cantine			
Informations sur le gaspillage alimentaire dans la cantine			
Une enquête de satisfaction des usagers de la cantine (réalisée périodiquement)			

# Annexe 1 : Enquête sur les habitudes alimentaires des élèves

Prévoyez 1 questionnaire par classe

## Informations à compléter

Classe: ..... Nombre total d'élèves habituellement en classe: .....  
Date: ..... Nombre total d'élèves présents le jour de l'enquête: .....

### 1. Que mangez-vous le plus souvent à midi à l'école ? 1 réponse par élève

Si un élève combine plusieurs réponses, notez celle qui correspond au plus fréquent.

A midi, combien d'élèves mangent (le plus souvent):	Nb d'élèves
Un repas apporté de la maison (froid ou chaud)	
Un repas/sandwich de la cantine	
Un repas acheté à l'extérieur de l'école	
Rien	
<b>TOTAL</b>	

### 2. Dans votre idéal, que mangeriez-vous à midi ? 1 réponse par élève

A midi, combien d'élèves souhaiteraient manger:	Nb d'élèves
Un repas apporté de la maison	
Un repas/sandwich de la cantine	
Un repas acheté à l'extérieur de l'école	
Rien	
<b>TOTAL</b>	

### 3. A quel point considérez-vous que vous mangez équilibré à midi ?

Avant que les élèves ne répondent à la question, vérifiez que la notion de “repas équilibré” est bien connue de toute la classe. Pour donner une idée, un repas équilibré contient environ:

- Un quart de **glucides** (pain, céréales, riz, pâtes, quinoa, etc.)
- Un quart de **protéines** (œufs, yaourts, fromages, viandes, volailles, poissons, lentilles, pois chiches, etc.)
- Une moitié de **légumes**
- De l'**eau** (à boire tout au long de la journée)



Bien que la question dans cette enquête porte sur le **repas de midi**, vous pouvez préciser que pour avoir une alimentation **globale** équilibrée, il n'est pas obligatoire que tous les repas respectent ces proportions; elles peuvent s'équilibrer sur une journée/ semaine/mois (en mangeant par exemple des fruits frais ou secs durant la journée, une grande portion de légumes le soir, etc.). Dans tous les cas, dans une alimentation équilibrée, les aliments trop sucrés, trop salés et trop gras sont fortement limités, voire évités.

Combien d'élèves considèrent que, à midi, ils mangent:	Nb d'élèves
Très équilibré	
Moyennement équilibré	
Pas équilibré	
<b>TOTAL</b>	

## Annexe 2: Tableau de mesure du gaspillage à la cantine

SEMAINE 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Menu					
<b>1. Restes des assiettes</b>					
Nb repas servis					
Poids net (kg)					
Volume (litre)					
<b>2. Restes de service</b>					
Poids net (kg)					
Volume (litre)					
<b>Total nourriture jetée (assiettes + service) pour la semaine 1</b>					
Poids net total (kg)					
Volume total (litre)					
Gaspi moyen par pers. (kg/pers)					



<b>SEMAINE 2</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
Menu					

### 1. Restes des assiettes

Nb repas servis					
Poids net (kg)					
Volume (litre)					

### 2. Restes de service

Poids net (kg)					
Volume (litre)					

### Total nourriture jetée (assiettes + service) pour la semaine 2

Poids net total (kg)					
Volume total (litre)					
Gaspi moyen par pers. (kg/pers)					