

## **CR Visite du self PETIT DÉJEUNER INTERNE**

**22/09/2020**

Stéphane TOMAT  
Gaëlle HOURDIN  
Valérie GLEYZE

Scolarest : François BRANGER

Horaire Petit déjeuner: 6H30- 7H30

### **Contenu proposé**

#### Boissons:

Café ( Machine)  
Café au lait  
Chocolat chaud  
Thé  
Jus d'Orange concentré (machine)  
Jus de pomme concentré (machine)  
Lait

Compote de fruits (Charles & Alice)  
Fruits entiers (pommes, bananes, orange)  
Yaourt aux fruits ou nature  
Fromage : Samos ou équivalent  
Charcuterie : Saucisson à l'ail (!). Parfois mortadelle, salamis...  
Beurre, confiture, miel...  
Baguette et pain de mie blanc (possibilité de faire griller son pain)  
Vendredi : pain au chocolat  
Céréales : 3 sortes (Miel Pop's, Choco Pop's, Corn Flakes ou équivalent)

### **Nos commentaires :**

#### Points positifs:

- Variété de produits
- Compote de fruits pas trop sucrée
- Proposition de protéines
- 2 types de pain (baguette et pain de mie)
- Choix dans les boissons
- Fruits proposés
- Personnel de Scolarest présent très accueillant et prévenant avec les internes

Points à améliorer et suggestions :

- ❖ Offre de **protéines différentes** : l'objectif est de donner **des protéines plus nourrissantes, moins grasses et transformées**.
  - Jambon blanc de porc ou de dinde ou poulet (moins gras que le saucisson)
  - Fromage : alterner avec des parts de "vrais" fromages à pâte dure (comté, emmental, gouda...)
  - Possibilité de servir des œufs ? omelette, brouillées ou durs ?
  
- ❖ Offre de **céréales** : les céréales proposées ont des doses excessives de sucre et d'additifs. Ces céréales contiennent près de 40% de sucres (environ 7 morceaux de sucres) pour 1 portion. Non seulement elles ne nourrissent pas mais elles provoquent un pic de glycémie chez les enfants suivis d'une hypoglycémie, fatigue, manque de concentration, nervosité dans les heures qui suivent. Les enfants et ado ont besoin de **glucides lents** pour avoir l'énergie suffisante pour travailler toute la matinée. Les sucres rapides contenues dans les céréales et ingérés au petit déjeuner ont de vraies répercussions sur les capacités d'apprentissages des enfants.

Notre souhait serait de leur **proposer des céréales types Muesli ou céréales complètes bien moins sucrées**.

Possibilité de mettre un distributeur de **noix, amandes, fruits secs** ?

- ❖ Offre de pain : Le pain de mie contient, en grande proportion des conservateurs, sel et sucres. Ce pain est dénué de nutriments et vide de calories. Mêmes effets sur l'organisme des enfants que les céréales. Pareil pour la baguette de pain blanc même si elle contient moins d'additifs que le pain de mie industriel.

L'idéal serait de **proposer un pain aux céréales complètes beaucoup plus rassasiant et nutritif. (Pourrait-on étudier l'offre de pain et de céréales possibles ?)**

**En conclusion** : nous pensons que **la variété des produits est très suffisante** pour le petit déjeuner mais que **la qualité nutritive des produits doit être améliorée**.

Le petit déjeuner est le repas le plus important pour le jeune qui aura son repas suivant au bout de 4 ou 5h seulement. Il a **besoin de bonnes protéines (œufs, jambon, fromage)** et de **céréales complètes** qui vont le rassasier **et de moins de sucres rapides**.