

1-En tant qu'élève engagé, tu ne diras pas « c'est dégueulasse »

Les personnels des cantines commencent tôt le matin pour préparer les repas. Ils doivent respecter des règles strictes d'hygiène, d'équilibre nutritionnel des menus, coûts, éducation au goût... Sachant cela dis plutôt : « je n'aime pas » car tu as le droit de ne pas aimer.

2 – Tu apprendras à goûter

Depuis que ta maman t'a donné son lait maternel, tu as en toi des notions de goût que tu dois savoir exploiter avec tes 5 sens :

- ▶ le goût avec ta langue et ses pupilles gustatives
- ▶ l'odorat avec ton nez
- ▶ le toucher avec tes mains
- ▶ l'ouïe avec tes oreilles (écoute le bruit du pain qui sort du four chez ton boulanger, ou le gâteau qui chante quand il est cuit)
- ▶ la vue avec tes yeux

3-Tu diras au chef de ne pas te servir si tu n'aimes pas

Sais tu que 30 à 40 % des déchets du repas terminent à la poubelle et qu'un élève sur deux sort de la cantine en ayant encore faim ? Tu goûteras aussi avant de dire que tu n'aimes pas car tu permettras aux élèves qui aiment de se resservir au « RAB » à la fin du service et ainsi d'éviter de jeter de la nourriture inutilement.

4 – Tu n'auras pas les yeux plus gros que le ventre

Cela ne sert à rien de gaspiller même si tes parents ont payé le repas. Tu ne perceras pas d'un coup de couteau un yaourt que tu n'aimes pas avant de le jeter à la poubelle. Sais tu qu'en France les poubelles des villes débordent et qu'il est grand temps de trouver des solutions à la réduction des déchets due au gaspillage alimentaire ?

5 - Tu connaîtras ton besoin en apport calorique journalier

Si tu ne le connais pas, demandes le à l'infirmière de ton établissement ou à ton professeur de S.V.T, ou même à ton chef de cantine qui a l'obligation depuis octobre 2011 de te proposer des menus équilibrés.

6 -Tu ne jetteras pas le pain à la poubelle

Crois tu qu'il soit vraiment nécessaire de prendre 5 tranches de pain à chaque fois ? Demande-toi combien de tranches tu jettes en général et adapte ton choix en fonction de tes habitudes et du repas du jour. Si tu as encore faim, viens rechercher une tranche. Tu proposeras au chef de la cantine de mettre le pain en fin de chaîne car s'il est au début, tu gaspilleras, ne sachant pas ce qu'il te propose à manger.

7 – Demande l'installation d'un « gâchimètre »

Demande à ton chef de cantine d'installer une balance « gâchimètre » et de proposer un concours qui récompensera l'élève qui aura le moins de déchets dans son assiette à la fin de son repas. Les trois meilleures élèves du jour auront par exemple la chance de venir en cuisine.

8 - Tu connaîtras le prix des aliments de base

Connais tu le prix d'une baguette de pain, d'un steak, des fruits et légumes... ? Vas faire les courses alimentaires avec tes parents pour approfondir tes connaissances sur l'origine et les prix des produits.

9 - Tu ne diras pas « j'aime pas » à table à tes copains

Si tu dis cela l'effet de groupe s'enchaînera immédiatement et tes copains ne feront même plus l'effort de goûter. Par contre force-toi à goûter, à faire attention à la présentation, à la texture, la couleur, le goût... et incite tes copains à le faire aussi. Sais tu qu'il faut te présenter 7 fois un nouveau plat pour que tu finisses par l'aimer ? Ton chef de cantine le sait et c'est pour ça qu'il continue à te proposer ce que tu n'aimes pas !

10 - Tu remercieras le chef de cantine et son équipe pour la qualité des repas

Si tu as aimé ce repas, dis-le à l'équipe. Tu les motiveras dans leur tâche qui est de « Bien Faire » à manger. Quand tu as une bonne note, tu es content que tes parents te félicitent ? C'est la même chose pour les personnes qui te préparent à manger.

Après 10 ans comme cuisinier dans la restauration gastronomique, Christophe Demangel a décidé de mettre son savoir-faire au service de la restauration collective. C'est ainsi qu'il arrive en 2001 à la cantine du collège Jules Grévy de Poligny, dans le Jura, avec un objectif : transmettre sa passion de la cuisine aux adolescents. 10 ans plus tard, il partage son expérience avec Alim'gouv, en précisant ses 10 commandements à l'usage des chefs de cantine.

Les 10 commandements côté cuisine

1 – Tu utiliseras des bons produits

Privilégie les circuits courts, les produits bio et sous label de qualité.

Ne cède pas à la facilité de commander depuis ton bureau à partir de prospectus de fournisseurs : vas voir les producteurs et sélectionne tes produits !

2 – Tu organiseras des animations sur l'alimentation

Semaine du goût, Saint Patrick, semaine de la réduction des déchets, Fraich'attitude, etc., autant d'occasion d'organiser des repas à thème. Fais connaître les éleveurs, affineurs, apiculteurs, maraîchers, etc., par des visites chez ces professionnels qui défendent au quotidien, comme toi, le bien-manger.

3 – Tu inviteras les adolescents en cuisine

Profite de ces repas à thème pour faire connaître nos métiers et, qui sait, donner envie aux adolescents de se diriger vers notre profession.

4 – Tu éduqueras les élèves au goût

N'oublie pas qu'en plus de les nourrir, tu as un rôle d'éducation à jouer auprès des adolescents : éveille leur curiosité, profite de la récré pour aller leur parler des produits...

15% du repas est déjà consommé si la présentation donne envie de manger avec les yeux ! Encourage les élèves à manger des fruits en les proposant sous forme de smoothies, en mettant une centrifugeuse ou une coupe fruits à disposition dans le self.

5 – Tu inviteras des chefs étoilés dans ta cuisine

... et ça fonctionne aussi s'ils ne sont pas étoilés ! Fais les parler de leur passion, invite une classe à élaborer et réaliser un menu avec eux... les ados adorent ça !

6 – Tu monteras des projets pluridisciplinaires sur la cuisine

Implicite toi avec les autres acteurs de la communauté éducative de l'établissement pour monter des projets autour de l'alimentation sur des thèmes tels que « la cuisine est-elle un art ? ».

7 – Tu diminueras le gaspillage alimentaire

... en analysant régulièrement les déchets pour adapter tes menus, en faisant des concours de cuisine avec ton équipe pour « rester dans le coup ».

8 – Tu agiras pour le développement durable

Tri et compostage des restes des repas, création d'un jardin pédagogique, gestion des composteurs avec les élèves, mise en place d'un Agenda 21 pour sensibiliser les élèves au développement durable...

9 – Tu deviendras un véritable technicien de restauration

Forme toi aux nouvelles techniques de cuisson, lis la presse professionnelle, cherche de nouvelles recettes, sois un chef passionné qui cherche à satisfaire les élèves : chez toi comme dans tout restaurant commercial, le client est roi !

10 – Tu te remettras en question

N'hésite pas à discuter avec les élèves plutôt que rester cantonné aux commissions menus, explique leur tes obligations dans la composition des menus, échange avec eux... Fixes toi des objectifs à atteindre pour toujours aller de l'avant.