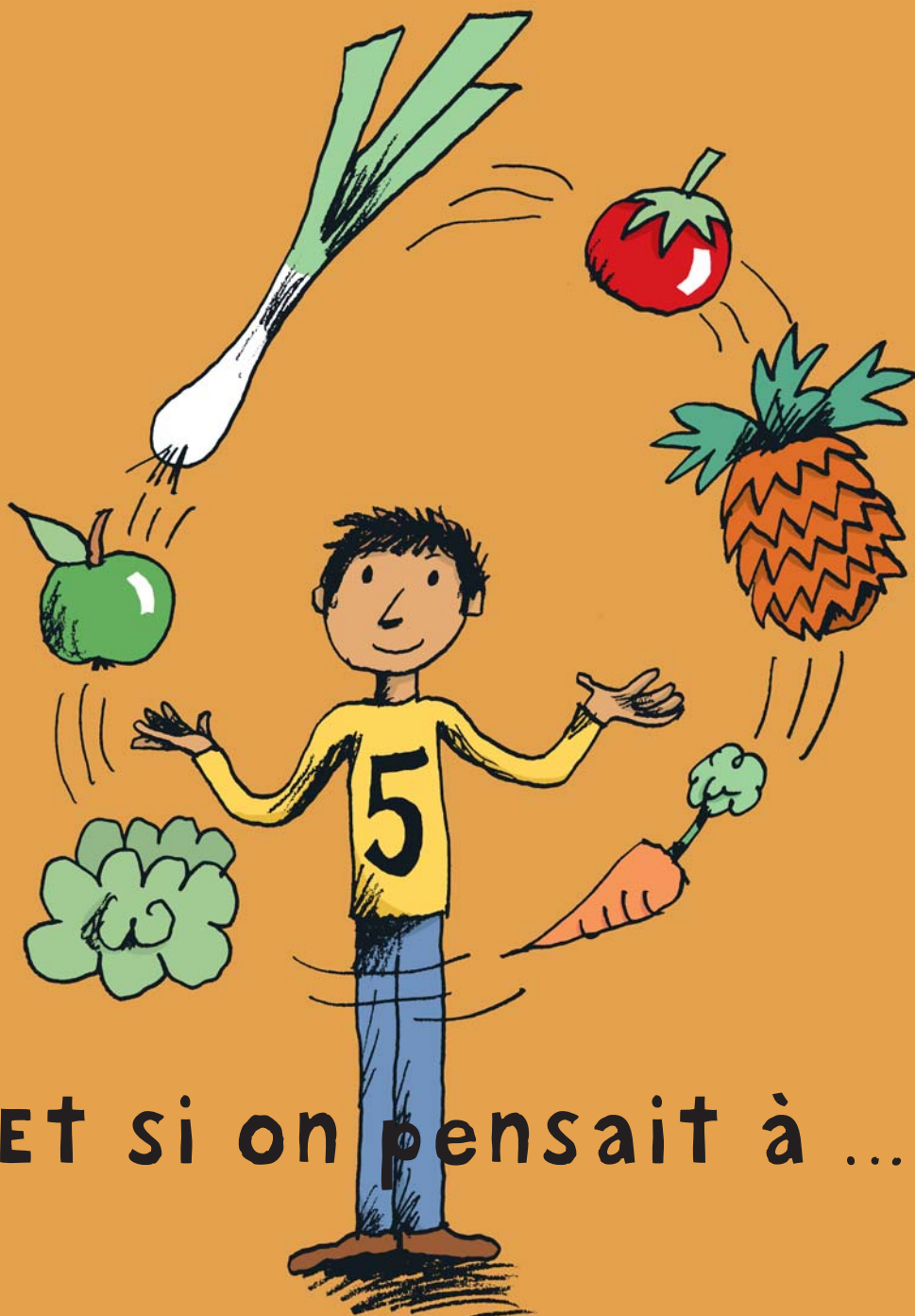


# mangerbouger.be

Éditeur responsable Dr. Patrick Trefois, 72, rue du Viaduc, 1050 Bruxelles. N° de dépôt D/2007/3543/7. Conception graphique Quentin Van Gysel www.contrecourant.be



## Et si on pensait à ...



# Préface

Chère animatrice,  
Cher animateur,

Voici venue la période estivale et avec elle l'organisation de camps, de séjours et de plaines. C'est un moment important pour les enfants, les jeunes et les animateurs.

Au travers de votre engagement comme éducateur, vous êtes déjà très attentif à développer chez les enfants des attitudes saines.

Aussi, je ne doute pas qu'avec votre équipe d'animation ou votre staff, vous avez pensé à tout : encadrement, projet pédagogique, animation et bons petits plats mijotés par des cuistos attentifs. Mais vous savez aussi que malgré une « prépa » sérieuse, il y a toujours des petites surprises, parfois bonnes, parfois moins agréables ...

C'est pourquoi cette année, en collaboration avec l'ONE, je vous propose un outil pédagogique composé d'une grille d'autoévaluation, d'une brochure explicative ainsi que d'une affiche. La grille d'autoévaluation vous aidera à ne rien oublier dans votre préparation. La brochure qui accompagne cette grille comprend toutes les informations pratiques et les conseils importants pour améliorer l'équilibre, la variété et la sécurité alimentaire dans le cadre de vos activités. Quant à l'affiche, n'hésitez pas à la mettre dans un lieu central, intendance, réfectoire,...

Cette action s'inscrit dans le cadre de la mise en place du Plan de Promotion des Attitudes saines du Gouvernement de la Communauté française. Ce plan vise essentiellement les enfants et adolescents. Son objectif est de leur faire adopter des attitudes saines tant en termes d'alimentation saine et équilibrée qu'en termes de pratique régulière d'activité physique.

Les camps, séjours et plaines font partie des lieux privilégiés où les enfants peuvent découvrir une alimentation saine et équilibrée, où ils prennent conscience de certaines règles d'hygiène. Votre rôle éducatif est à cet égard primordial !

N'hésitez pas à surfer sur le site [www.mangerbouger.be](http://www.mangerbouger.be) pour vous procurer un maximum d'informations.

Merci pour votre engagement !

Bon amusement et bon appétit !

La Ministre de l'Enfance, de l'Aide à la Jeunesse et de la Santé en Communauté française



# Introduction

Vous êtes animateur responsable des camps de mouvement de jeunesse, de séjours ou de plaines de vacances, alors cette brochure vous concerne. Elle a pour objectif de vous guider dans vos pratiques culinaires et d'hygiène alimentaire et constitue un document complémentaire à la grille d'auto-évaluation que vous trouverez à la fin de cette brochure.

Ne soyez ni trop ambitieux ni trop découragé par tous ces conseils pour une alimentation saine et une hygiène parfaite. La route qui mène à ces objectifs est parfois très sinueuse, on doit pouvoir s'y arrêter, reculer de deux pas, flemmarder sur un talus mais c'est la bonne route et pas à pas vous y arriverez !



## Alimentation

# Faire du repas un moment de plaisir et de détente

Une ambiance agréable (fond sonore, cadre, climat détendu,...) au moment du repas est essentielle pour le développement affectif et social du jeune enfant. Elle influence aussi l'apprentissage de comportements alimentaires sains liés aux besoins de l'enfant ainsi que le développement du goût.

Les punitions et menaces peuvent engendrer des réactions de type « nau-sées » et renforcent la réticence de l'enfant vis-à-vis de l'aliment refusé. Les promesses et récompenses sont également déconseillées car elles augmentent surtout la valeur que l'enfant attribue à l'élément choisi comme récompense (dessert, cadeau, télévision, ...). Par ailleurs, l'aliment devant être consommé n'est pas plus apprécié.



## Alimentation

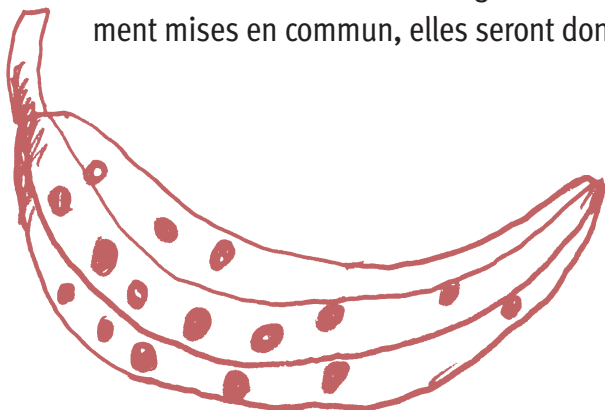
# Respecter l'appétit

N'accordez pas trop d'importance à la quantité mangée par l'enfant au moment du repas mais bien à la qualité des aliments qui lui est proposée et à l'ambiance agréable et détendue.

Tout comme chez l'adulte, l'appétit est variable d'un enfant à l'autre, d'un jour à l'autre et d'un repas à l'autre. Respecter l'appétit de l'enfant, c'est lui permettre d'être réceptif à ses signaux de faim et de satiété. Par ailleurs, l'équilibre alimentaire s'obtient sur une semaine et non sur un seul repas ni même un seul jour.

Si un enfant n'a plus d'appétit avant même de commencer le repas, posez-vous la question de savoir pourquoi. Différentes situations sont possibles : grignotage (chocolats, bonbons, chips, soda, ...), angoisse due à une dispute avant le repas, méfiance vis-à-vis du plat préparé car l'enfant fut malade suite à sa consommation, etc.

Pour éviter le grignotage, il est important que les enfants aient des repas structurés avec des horaires réguliers. Quant aux friandises, éventuellement mises en commun, elles seront données à des moments précis.



## Alimentation

# Structurer chaque jour autour de 4 repas et une collation éventuelle

Quatre repas principaux composent la journée alimentaire de l'enfant : petit déjeuner, dîner, goûter et souper.

La collation de la matinée a pour rôle de compléter le petit déjeuner qui doit apporter idéalement un féculent, un produit laitier, un fruit et une boisson. Les aliments manquant généralement lors de ce premier repas sont les fruits/légumes et l'eau, pensez-y ! La collation sera également utile lorsque le petit déjeuner sera pris très tôt le matin, elle permettra alors de « tenir » jusqu'au dîner.

Le goûter est souvent négligé et considéré à tort comme un en-cas, or il constitue un repas en soi qui doit être composé de féculents (en particulier du pain), fruits/légumes, produits laitiers et eau. Ex : un morceau de baguette, beurré avec des tranches de banane et un verre de lait.



## Alimentation

# Offrir une alimentation équilibrée et variée

Une alimentation équilibrée se compose quotidiennement de :

### - Féculents à chaque repas (pour l'énergie)

Pommes de terre ; céréales : riz, blé, seigle, ... ; aliments à base de celles-ci : pâtes, semoule, pain, farine, ... et légumes secs (lentilles, pois chiches, haricot blanc, flageolets, ...). Ces aliments apportent de l'énergie et permettent d'être plus longtemps rassasié.

### - Minimum 5 fruits et légumes (pour la défense immunitaire)

Cette famille alimentaire est importante notamment de par son rôle de protecteur de l'organisme. D'une manière générale enfants et adultes en consomment trop peu. Les fruits de saison, plus riche en vitamines, meilleurs au goût et moins chers seront proposés de préférence. Il est possible de varier en se dirigeant vers des fruits en conserve mais uniquement au jus (éviter ceux au sirop). Fruits en morceaux, en compote, en brochette,... Ne pas hésiter à varier les modes de préparation et de présentation. Les légumes seront achetés frais et/ou congelés s'il y a un congélateur disponible. Diverses façons de les consommer existent : légumes cuits consommés chauds ou froids, crudités, soupes, ... Les fruits seront prévus au petit déjeuner et au goûter, voire en dessert des deux autres repas. Les légumes feront partie des dîners et soupers.

# Alimentation

## **- 3 produits laitiers (pour un squelette et des dents solides)**

Lait, yaourt et fromage apportent le calcium et la vitamine D essentiels pour la croissance du squelette. Ils font partie du petit déjeuner ainsi que du goûter et peuvent être consommés en dessert aux autres repas.

## **- Une fois de la viande, volaille, poisson ou œuf (élément constructeur)**

Ces aliments participent à la croissance de tout le corps mais ne doivent être consommés qu'une seule fois par jour et en quantité raisonnable (de 4 à 6 ans : 60 g, de 8 à 10 ans : 80 g et de 11 à 18 ans : 100 à 120 g). Evitez les préparations de viandes (saucisses, boudin, ...) et charcuteries (jambon, salami, ...) parce que la qualité de la viande est médiocre et qu'elles sont riches en sels et additifs (nitrate, nitrite) et généralement fort grasses. Afin de limiter ces aliments dans les repas sandwichs les remplacer, par exemple, par des fromages de toutes sortes.

## **- Un peu de matières grasses (pour beaucoup d'énergie et de protection)**

L'organisme a besoin de graisses pour l'énergie qu'elles fournissent, la température du corps qu'elles régulent, la protection qu'elles offrent des organes fragiles (cœur, poumons, ...) et certaines vitamines (ADEK) dont elles sont la source principale. Varier les matières grasses est la meilleure façon de profiter des avantages de chacune d'entre elles (huiles de maïs, soja, tournesol, colza, olive, beurre, etc)



## Alimentation

# Proposer de l'eau tout au long de la journée (hydratation)

L'eau est essentielle à la vie car elle constitue la majeure partie du poids de notre corps. L'eau nature est la seule boisson capable d'étancher la soif. Il est important que les enfants puissent avoir un accès facile et agréable à cette boisson et aussi souvent que voulu.

## Journée alimentaire en été

### **Petit déjeuner**

Pain demi-gris + beurre+confiture

Un verre de lait demi-écrémé

### **Collation**

Une pomme et de l'eau

### **Dîner**

Soupe + Baguette de pain + beurre+fromage gouda

Crudités : laitue, concombre, tomate

Une nectarine

De l'eau

### **Goûter**

Riz au lait avec morceaux de fraises (ou autre fruit)

De l'eau

### **Souper**

Escalope de dinde + salade de haricots verts et pommes de terre avec persil

De l'eau

# Hygiène



4° C MAX.

# Hygiène

## Introduction

Les intoxications alimentaires ne sont pas rares et la majorité d'entre elles surviennent en dehors du domicile. Elles sont dues au manque d'hygiène par oubli ou méconnaissance. Les symptômes sont divers (diarrhées, vomissements, douleurs abdominales, fièvres, ...) et l'importance de ceux-ci varie en fonction du nombre de microbes pathogènes ingéré.

Cette brochure informe sur les règles de base à respecter en hygiène alimentaire afin d'éviter ces intoxications. Ces mesures concernent trois axes principaux :

- L'hygiène individuelle,
- L'hygiène du matériel et des locaux,
- L'hygiène lors de la préparation et la conservation des aliments.



# Hygiène

## L'hygiène individuelle des personnes qui manipulent la nourriture

### Les mains

L'hygiène des mains est primordiale car elles sont notre principal outil de travail d'une part et qu'elles sont en contact constant avec les microbes d'autre part. Les microbes, êtres vivants invisibles à l'œil nu, se trouvent partout (corps humain : nez, yeux, peau, cheveux, ... ; animaux, végétaux, air, eau, ...) et peuvent contaminer les aliments par l'intermédiaire des mains.

Pour obtenir une hygiène optimale des mains, deux principes doivent être respectés :

- Des mains hygiéniques, c'est-à-dire qu'elles se présentent sans bijoux (bagues, montre, bracelets), avec des ongles courts et sans vernis. Pourquoi ? Les bijoux sont sources de microbes même une fois nettoyés et constituent un endroit où peuvent se loger et se développer d'autres microbes. Les vernis à ongles cachent les éventuelles saletés sous les ongles et peuvent s'écailler.
- Des mains lavées efficacement et régulièrement, c'est-à-dire entre les doigts et jusqu'au poignet. Il va de soi que pour permettre un lavage adéquat des mains le matériel doit être adapté et au complet :
  - point d'eau potable,
  - savon liquide,
  - essuie-tout.

# Hygiène

Les mains seront lavées avant de commencer les préparations alimentaires et après chaque manipulation sale :

- après avoir été à la toilette (\*),
- après avoir touché des aliments non nettoyés,
- après avoir manipulé des poubelles,
- après avoir éternué ou toussé,
- après s'être mouché,
- après avoir serré la main d'une personne,
- etc.

(\*Un écriteau pourrait être placé à proximité des sanitaires afin de rappeler l'importance du lavage des mains après l'utilisation des toilettes.



# Hygiène

## La tenue de travail

Un vêtement propre et spécifique à la préparation des aliments (tablier, t-shirt blanc, ...) sera prévu afin d'éviter la contamination des aliments par une tenue non appropriée source de microbes. Ce vêtement devra être changé ou nettoyé régulièrement.

## Le comportement

Malgré une hygiène des mains optimale et une tenue de travail adaptée, un comportement à risque peut mettre en péril l'hygiène de la préparation. Voici quelques exemples de gestes à éviter car ils contaminent les aliments :

- tousser et éternuer sur les aliments,
- souffler sur les plats pour les faire refroidir,
- utiliser un essuie à tout faire,
- goûter les aliments avec le doigt ou plusieurs fois avec la même cuillère,
- laisser refroidir les plats à l'air libre,
- fumer en cuisine,
- etc.



## Hygiène

# L'hygiène du matériel et des locaux

Afin de limiter les contaminations, le plan de travail sera soigneusement nettoyé avant et après usage. Et par précaution, le frigo sera d'office nettoyé à l'arrivée au camp.

Les ustensiles utilisés pour la préparation des aliments doivent être propres, ils seront donc bien nettoyés et séchés après usage. Il en est de même pour les essuies de vaisselles. Les locaux où sont préparés et stockés les aliments seront également nettoyés après utilisation.

Le matériel servant à ce nettoyage (lavette, seau, ...) doit également être propre.

Le nettoyage s'effectuera à l'aide d'eau et de détergent.



# Hygiène

## L'hygiène lors de la préparation et de la conservation des aliments

### L'organisation du travail

Une bonne organisation de la préparation des aliments doit permettre d'éviter que les aliments à préparer (viandes, légumes avant la cuisson, ...) ne contaminent les aliments propres (toutes denrées après la cuisson et les crudités). Le principe étant que les aliments propres ne vont pas ou plus subir de cuisson et que s'ils rentrent en contact avec les denrées alimentaires à préparer ils seront impropres à la consommation.

Pour éviter cette contamination « croisée », il est conseillé d'organiser son travail en deux temps :

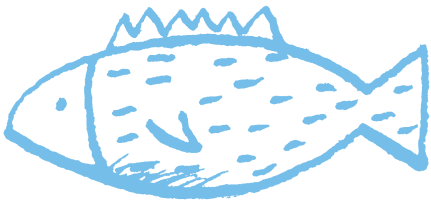
- 1) Nettoyage, épluchage et découpage des aliments à préparer (viandes, légumes, pomme de terre). Pensez à bien séparer la manipulation des légumes et de la viande. Une fois terminé, les déchets sont évacués et le plan de travail est nettoyé. L'étape 2 peut être entamée.
- 2) Cuisson des aliments, puis disposition des crudités et des denrées cuites dans les plats ou assiettes.



# Hygiène

## Les achats

Lors des achats en magasin, il faut contrôler les dates limites de consommation, la fraîcheur des aliments (viandes, volailles, poissons, œufs, légumes, fruits, ...) et l'état des emballages (cartons et sachets abîmés, boîtes de conserves bosselées, bombées, ... à ne pas consommer). Les produits frais et surgelés seront achetés en dernier lieu et placés dans un sac isotherme afin qu'ils soient maintenus au frais.



# Hygiène

## Le stockage

Lorsqu'un aliment est stocké, le premier produit stocké sera utilisé pour la préparation. De même qu'il est important de vérifier systématiquement la date limite de péremption.

Les aliments seront stockés dans trois endroits différents selon leur température de conservation :

- ≤ Réfrigérateur : il doit présenter une température comprise entre 0 et 4°C. Celle-ci sera vérifiée tous les matins (voir thermomètre jetable distribué). Les préparations maison et aliments préemballés conservés doivent être couverts (film plastique, papier aluminium, récipients alimentaire en plastique avec couvercle) et consommés dans les 24h. En cas d'absence du frigo, il est très important d'acheter les produits frais au jour le jour et de les consommer directement. Surtout ne pas consommer les restes des repas.
- ≤ Congélateur : il doit conserver à des températures inférieures à - 18°C, contrôlées tous les matins. Les produits congelés seront décongelés au frigo la veille ou cuits directement pour éviter que les microbes n'aient le temps de se développer. Les denrées ne peuvent donc pas décongeler à température ambiante ou au soleil. Une fois décongelé, l'aliment ne pourra pas être recongelé même après cuisson car les toxines ne sont pas détruites par la chaleur et seront en nombre plus important lors de la décongélation, par ailleurs la qualité nutritive est détériorée. Il est préférable de ne pas congeler soi-même un produit (non congelé), les congélateurs de type ménagé n'étant pas suffisamment puissants. En cas d'absence de congélateur, il est recommandé de ne pas utiliser de produits congelés.

# Hygiène

->La réserve : les produits dits « non périssables » doivent être stockés dans des armoires propres et sèches. Evitez de les placer à même le sol qui est une source de microbes et où les insectes, rats ou autres animaux y ont plus facilement accès. Lors des camps sous tente, une grande malle avec couvercle posée sur des lattes en bois peut convenir.

Il est important de pouvoir gérer les stocks en fonction des besoins du camp afin d'éviter le gaspillage. Il en est de même pour les repas préparés, les restes des casseroles devant être les plus réduits possibles.



# Hygiène

## Les aliments à risque

Différentes denrées sont considérées comme étant plus facilement contaminées et plus propices à la multiplication des microbes. Leur manipulation devra se faire avec précaution.

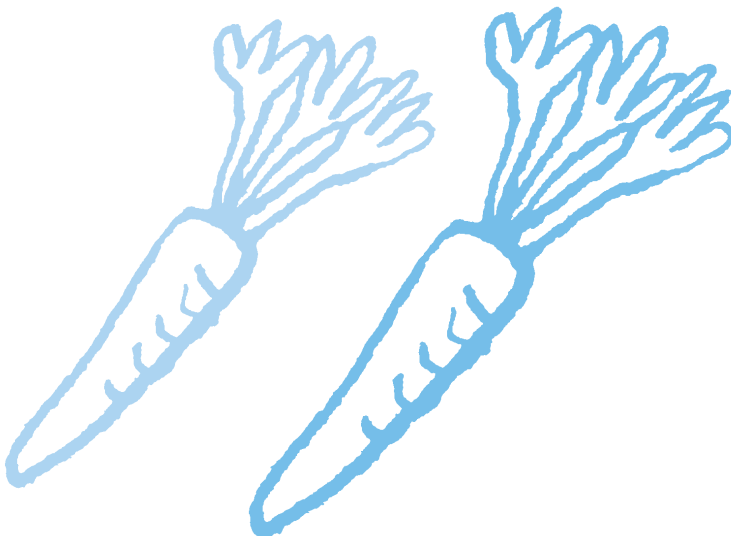
Il existe deux catégories d'aliments à risque :

1) d'origine animale :

- ≤ viandes, volailles, poissons, œufs. Ils doivent être toujours bien cuits (jamais viande saignante ou œuf « gluant ») et ne peuvent être consommés crus (américain préparé, mousse au chocolat maison, jaune d'œuf dans la purée de pomme de terre, mayonnaise maison, tiramisu maison, ...).
- ≤ les produits laitiers : lait, yaourt, fromage toujours à base de lait pasteurisé et jamais cru. Attention donc aux produits laitiers de type « artisanal ».

2) d'origine végétale :

- fruits et légumes consommés crus (crudités) doivent être bien nettoyés.



# Hygiène

## Eau

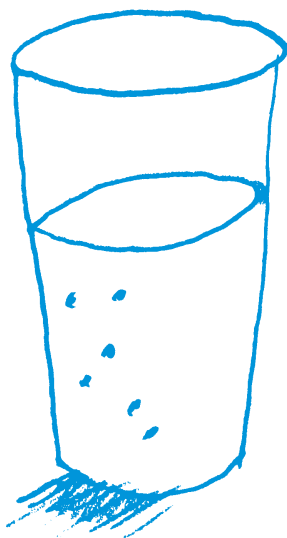
Il est essentiel que l'eau donnée aux enfants et utilisée pour les préparations culinaires soit potable. Avant le camp, renseignez-vous sur la disponibilité de l'eau potable courante (du robinet). S'il n'est pas possible d'y avoir accès, achetez des bouteilles d'eau qui seront conservées au frais, à l'abri de la lumière.

Evitez les grandes citernes d'eau (en m?) car l'eau y est stagnante et les microbes peuvent s'y multiplier rapidement. Si vous n'avez pas d'alternative, soyez très vigilants par rapport à la propreté de la citerne et renouvelez l'eau régulièrement.

Pour la distribution de l'eau, prévoir des carafes et un gobelet par personne, l'eau ne devant pas être consommée à même la bouteille.

## Les déchets

Les poubelles doivent être évacuées régulièrement de la cuisine afin d'éviter les mauvaises odeurs, la venue d'animaux (insectes, rats, ...) et les contaminations.

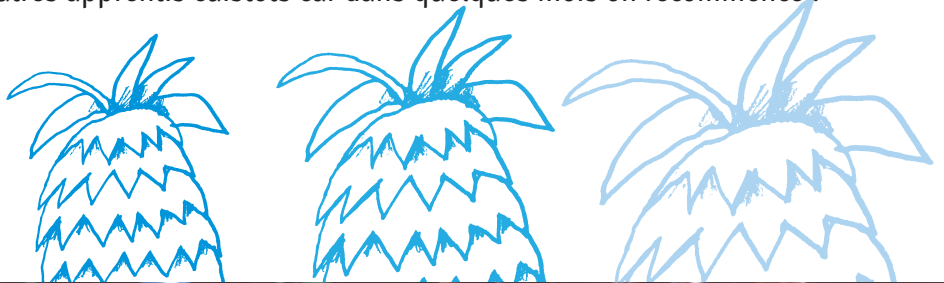


# Hygiène

## Conclusion

La préparation et la gestion quotidienne du camp sont des éléments essentiels. Cette brochure vous aura probablement donné des informations pratiques et des conseils très importants pour bien réussir son camp sans oublier la notion de plaisir : plaisir à préparer les repas pour les intendants, plaisir à déguster des repas variés, colorés, et gouteux pour les jeunes.

Souvenez-vous pour l'an prochain des expériences à ne pas renouveler mais aussi de celles à approfondir et surtout partagez ces moments avec d'autres apprentis cuistots car dans quelques mois on recommence !





## Grilles d'auto-évaluation

# Introduction

En tant que responsables de l'élaboration du menu et/ou de la préparation du repas proprement dite en camp scout/guide et camp de vacances, voici un outil très utile pour vous aider.

L'objectif est de vous permettre de faire un état des lieux de l'équilibre alimentaire que vous proposez et de vos pratiques d'hygiène en cuisine de collectivité. Ces grilles reprennent différents éléments clefs concernant ces deux thèmes avec en regard 4 fréquences possibles :

- jamais = 0 x/semaine,
- parfois = 1 à 3 x/semaine,
- souvent = 4 à 6 x/semaine,
- toujours = 7x/semaine.

Une case : « propositions d'amélioration » est prévue pour les situations qui ne sont pas appliquées tous les jours. Vous aurez ainsi l'occasion de réfléchir aux solutions possibles pour les améliorer tout en tenant compte de la réalité du terrain.

Ex : S'il n'y a pas de savon disponible pour se laver les mains, il faut prévoir d'en acheter !

Une fois la mesure d'amélioration mise en place, la case « niveau d'amélioration » précisera à quelle fréquence sur la semaine (jamais, parfois, souvent ou toujours) l'équipe est arrivée. S'il n'y a pas d'amélioration, d'autres solutions devront être envisagées. Vous pouvez, par exemple, organiser une réunion du staff animation et de l'équipe cuistot afin d'intégrer l'intendance comme une part du projet pédagogique.

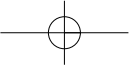
# Grilles d'auto-évaluation

## Alimentation

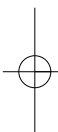
Sujets	Jamais 0x/sem	Parfois 1 à 3x/sem	Souvent 4 à 6x/sem	Toujours 7x/sem	
Les enfants ont de l'eau à leur disposition tout au long de la journée					
Les quatre repas principaux de la journée sont composés systématiquement de féculents					
Le menu de la journée est composé de minimum 5 fruits et légumes					
Les produits laitiers sont donnés 3 fois par jour					
Les viandes, volailles, poissons et œufs sont présents une seule fois par jour dans le menu					
Les enfants mangent selon leur appétit					
Les repas sont consommés dans une ambiance agréable et détendue					
Le menu est attrayant, coloré et diversifié					
Les modes de cuisson sont variés					

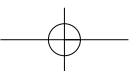
## Hygiène

Les mains sont lavées avant la préparation des aliments et après chaque manipulation sale					
Du savon liquide et des essuie-tout sont disponibles lors du lavage des mains					
Un écriteau rappelle l'importance de se laver les mains après l'usage des toilettes					
L'eau consommée est garantie potable					
Le frigo est nettoyé à l'arrivée au camp					



ours sem	Propositions d'amélioration	Niveau d'amélioration



# Grilles d'auto-évaluation

## Hygiène (suite)

Sujets	Jamais 0x/sem	Parfois 1 à 3x/sem	Souvent 4 à 6x/sem	Toujours 7x/sem	
Le plan de travail et le matériel utilisés pour la préparation du repas sont propres et nettoyés après chaque manipulation sale					
Les lavettes et essuies de vaisselle sont propres					
Les aliments frais sont conservés au frigo (4°C max)					
Les aliments consommés froids sont couverts et conservés au frigo (4°C max)					
Les aliments consommés chauds sont maintenus bien chaud (casserole avec couvercle, ...)					
Les restes des casseroles sont soit directement couverts et conservés au frigo soit jetés					
Les restes des assiettes et plats sont donnés aux animaux ou ... jetés					
Les viandes, volailles, poissons et œufs sont bien cuits					
Les viandes, volailles, poissons et œufs sont conservés au frigo					
Le lait et les produits laitiers sont achetés pasteurisés					
Le cuisinier porte un vêtement spécifique à la cuisine et ses cheveux sont attachés					
Les fumeurs fument en dehors de la cuisine					





© ONE

Une initiative de la Ministre de l'Enfance,  
de l'Aide à la Jeunesse et de la Santé



Avec la participation de la Fédération catholique des Scouts de Belgique ; Fédération catholique des Guides de Belgique ; Fédération nationale des Patros, Scouts et Guides pluralistes ; Jeunesse et Santé ; Badje asbl ; Promemploi.

