

# Un repas sans viande et sans poisson, c'est bon

Note explicative de Gaëlle GUERINEAU, Diététicienne-Nutritionniste diplômée, de la communauté de communes.

Vous pouvez d'ores et déjà observer dans les menus de vos enfants, la présence de repas végétariens. En octobre 2018, l'Assemblée Nationale a voté une loi introduisant un menu végétarien par semaine dans les cantines scolaires. C'est une mesure expérimentale qui va durer 2 ans et qui concerne l'ensemble des cantines scolaires du public et du privé. **Aujourd'hui, nous devons mettre cette loi en application.**

**Concrètement ?**

**1 fois par semaine**, vos enfants se verront proposer un repas sans viande et sans poisson.

Les menus concoctés par les cuisiniers sont visés et validés afin d'en garantir les besoins nutritionnels.

La communauté de communes met l'accent sur la qualité des repas et favorise l'approvisionnement par les circuits courts et l'agriculture biologique.



## [Pourquoi cette loi ?](#)

La mise en place de repas végétariens dans les écoles répond à une attente sociétale forte.

En effet, suite à différents constats, une majeure partie de la population souhaite réduire significativement

sa consommation de viande.

**Limiter la viande et le poisson :**

- permet de protéger la planète (en limitant la déforestation nécessaire à l'élevage et les gaz à effet de serre)
- est bon pour la santé de tous : en réduisant les problèmes cardio-vasculaires, le diabète et certains cancers.

## Les enjeux

**Les repas végétariens doivent répondre à une problématique :**

« Comment remplacer les protéines contenues dans la viande et le poisson et qui sont indispensables au maintien en bonne santé ? »

**La réponse est très simple :**

Les protéines animales seront remplacées par des protéines végétales ! Bien associées les protéines végétales remplacent totalement les protéines animales.

**C'est pour cela que les repas végétariens s'articuleront toujours autour de l'association suivante :**

**Un produit céréalier** (pâtes, riz, semoule...) + **Une légumineuse** (lentilles, pois chiches, haricots rouges...)

Le temps de restauration est donc considéré comme un temps d'éducation pendant lequel les enfants vont apprendre à découvrir de nouveaux goûts, de nouvelles associations alimentaires aussi satisfaisantes sur le plan gustatif que nutritionnel.



## Note explicative repas sans viande et sans poisson

1 fichier·s 0.00 KB

[Télécharger](#)