



Cadre de référence pour une alimentation saine et durable

DÉCEMBRE 2020

Table des matières

1	But et modalités d'application	3
1.1	Préambule	3
1.2	But du document	3
1.3	Lieux et types de restauration concernés	3
2	Prestations culinaires : principes et objectifs	4
2.1	Consommation de protéines animales	4
2.2	Provenance des matières premières	4
2.3	Mode de production et labels agricoles	5
2.3.1	Labels agricoles	5
2.3.2	Bien-être animal	6
2.4	Espèces en danger (produits de la mer issus de la pêche)	7
2.5	Saisonnalité (fruits et légumes)	7
2.6	Commerce équitable (produits exotiques ou coloniaux)	8
2.7	Produits critiques	8
2.8	Équilibre nutritionnel	10
2.8.1	Recommandations alimentaires pour les enfants âgés d'une année	10
2.8.2	Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 2 à 3 ans	11
2.8.3	Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 4 à 6 ans	11
2.8.4	Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 7 à 9 ans	12
2.8.5	Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 10 à 12 ans	12
2.9	Allergènes	13
2.10	Gaspillage alimentaire	14
2.11	Transformation et emballages	14
2.11.1	Approvisionnement	14
3	Résumé pour des achats alimentaires sains et durables	16
4	Suivi de l'équilibre nutritionnel	17
5	Suivi de la durabilité	17
6	Communication aux usagers	17
7	Références	18
8	Contacts	18

1 But et modalités d'application

1.1 Préambule

Dans un contexte où le changement climatique est plus que jamais d'actualité, notre alimentation est responsable de 28% des impacts environnementaux en Suisse (c'est plus que l'impact des transports) et mérite donc une attention particulière et que nous agissions concrètement.

C'est aussi parce que les ressources de notre planète ne sont pas illimitées, que la pollution générée par notre alimentation doit être réduite et que les espèces menacées doivent être protégées. De plus, compte tenu des volumes en jeu, les restaurateurs et acteurs de l'industrie alimentaire ont un rôle crucial à jouer, que ce soit en termes d'émissions de CO₂, de pollution, d'impact sur le climat et sur la biodiversité, de déchets ou encore de conditions de travail.

Il s'agit aussi à travers cette démarche de soutenir l'agriculture et l'économie locale, dans une perspective de durabilité.

Beelong SARL est ainsi mandaté par la Ville de Morges pour l'accompagner dans la définition et la rédaction du présent cadre de référence qui a pour but de promouvoir la qualité des repas tant d'un point de vue nutritionnel qu'environnemental, tout en favorisant l'économie locale.

1.2 But du document

Le présent cadre de référence a pour but de définir des directives pour la restauration collective dans la Ville de Morges, tant pour les aspects nutritionnels que pour la durabilité, tout en garantissant la bonne information des bénéficiaires.

Ce document reflète la démarche générale souhaitée par la Ville de Morges. Il possède un caractère évolutif et peut donc faire l'objet de modifications liées à l'adaptation des objectifs recherchés, à l'évolution du marché ou à d'éventuels changements législatifs.

Ce document sera annexé à tous les nouveaux contrats de restauration de la Ville de Morges. En tant que tel, il fera donc partie intégrante des contrats de restauration.

Pour les contrats de restauration existants auxquels ce document n'a pas encore été annexé, le cadre de référence a valeur de recommandation jusqu'à l'échéance des contrats et n'a donc pas force contraignante.

1.3 Lieux et types de restauration concernés

Le cadre de référence s'applique aux prestataires de repas de la Ville de Morges, soit en premier lieu aux établissements suivants, ainsi qu'à toute nouvelle structure éventuelle :

- ✓ Accueil de jour préscolaire : CVE de Beausobre, de la Gare et de la Gracieuse
- ✓ Accueil de parascolaire : UAPE Jacques-Dubochet, de la Gracieuse, du Chalet Sylvana et de la Para'l'aile
- ✓ Restaurants scolaire de Beausobre, du Bluard, Jacques-Dubochet, de la Patinoire et des classes CRPS

2 Prestations culinaires : principes et objectifs

2.1 Consommation de protéines animales

Les produits à base de protéines animales sont responsables de la plus grande partie des impacts environnementaux, cette thématique est donc cruciale lorsqu'il s'agit d'alimentation durable. Actuellement avec 9 plats à base de viande consommés en Suisse par semaine par habitant (1), nous sommes cependant loin des recommandations nutritionnelles (2), à savoir 2 à 3 fois par semaine. Les sources de protéines devraient donc être diversifiées, et les sources de protéines animales limitées.

Grâce à un travail en amont sur le plan de menus, l'accent doit donc être mis sur une maîtrise de la quantité de viande et poisson proposée, en faveur de produits de meilleure qualité environnementale (à savoir de provenance la plus locale possible, issus d'élevages durables et respectueux du bien-être animal, et de stock de poisson non menacé).

Dans tous les lieux de restauration, un menu végétarien (sans viande, ni poisson) au moins doit être proposé à chaque repas. **Deux fois par semaine, c'est le seul menu proposé.**

Objectifs :

- Proposer au minimum un plat végétarien par repas respectant les recommandations nutritionnelles de la Société suisse de nutrition (SSN)
- Mettre en place un mécanisme incitatif permettant de réduire la demande en viande de la part des consommateurs (par exemple : communication particulière sur un plat végétarien, communication spéciale pour sensibiliser à l'impact environnemental de la viande, etc.)
- Signaler les plats végétariens / végétaliens

2.2 Provenance des matières premières

Par provenance des matières premières l'on entend leur lieu de production Agricole (culture, élevage) ou le lieu de pêche et non leur lieu d'élaboration ou de transformation. La provenance est une information sur les produits alimentaires « simples » (non composés) souvent disponible. Cependant, plus le produit est transformé et composé de plusieurs ingrédients, plus l'on perd en traçabilité.

D'un point de vue environnemental, la provenance des aliments permet d'agir à la fois sur :

- La distance parcourue par les matières premières (nombre de kilomètres)
- Le mode de transport (l'approvisionnement local réduit le besoin de recourir au transport par avion)
- Le mode de production agricole, via la législation agricole encadrant la production de l'aliment : plus on favorise l'achat de produits de proximité (ou suisses), plus les conditions de culture / d'élevage sont rigoureuses en ce qui concerne le respect de l'environnement

Le/la prestataire de restauration utilise les produits locaux, c'est-à-dire dans la mesure du possible suisses voire de la région. Quand cela n'est pas possible, la provenance européenne est à privilégier, puis le reste du monde, sans transport aérien.

Par exigence légale, l'origine de la viande et du poisson doit être spécifiée sur la planification des menus (Ordonnance du Département fédéral de l'intérieur concernant l'information sur les denrées alimentaires : OIDA art. 5b) (3).

Objectifs :

- Traçabilité : privilégier l'achat de produits pour lesquels la provenance des matières premières est indiquée
- Provenance : privilégier les produits d'origine suisse, avec comme objectif 70% des quantités achetées (en kilogrammes)

En particulier :

Produits à base de :	Quantité minimum (en kg) :
Bœuf et veau	100% CH
Porc et produits de charcuterie	90% CH
Volaille et œufs	80% CH, 20% EU
Agneau	20% CH, 80% EU
Pain et viennoiseries	70% CH
Légumes	65% CH
Fruits	40% CH
Jus de fruits	20% CH
Huiles	50% CH, 50% EU
Sucre	100% CH
Farine	100% CH
Miel	20% CH
Sauce tomate	100% EU
Riz	40% EU
Poissons, mollusques et crustacés	10% CH, 60% EU
Eau en bouteille ou en carafe	100% CH

- Communication : les origines de la viande et du poisson sont clairement communiquées sur les menus

2.3 Mode de production et labels agricoles

2.3.1 Labels agricoles

Par mode de production, on entend les méthodes de culture, d'élevage ou de pêche. Celles-ci sont réglementées par les différentes législations agricoles de pays producteurs, et visibles pour l'acheteur final grâce à :

- La provenance des aliments
- Les labels agricoles
- Les informations spécifiques sur les produits (exemple avec les œufs : élevage au sol, en plein air, en batterie, etc.).

Le/la prestataire de restauration privilégie les labels alimentaires garantissant des modes de production respectueux de l'environnement, en particulier les labels recommandés par les guides officiels (par ordre d'importance) :

- Production biologique : les labels Bio Bourgeon et Demeter (produits suisses et importés), Bio UE
- Production intégrée : le label IP-Suisse
- Production régionale : le label Suisse Garantie et les labels régionaux (Terre Vaudoise, GRTA, Terroir Fribourg, etc.)
- Produits de la pêche : le label MSC
- Produits d'élevage de poissons : ASC et Bio Bourgeon
- Produits exotiques (si non bio) : le label Max Havelaar et UTZ Certified

Objectifs :

- Privilégier l'achat de produits bénéficiant d'un label crédible (ci-dessus ou équivalent), avec comme objectifs :

Labels	Quantité minimum (en kg) :
Production biologique	10%
Production intégrée	10%
Production régionale	20%
Produits de la pêche labellisés	80%
Produits d'élevage de poissons labellisés	80%
Produits exotiques labellisés	50%

2.3.2 Bien-être animal

Le/la prestataire de restauration privilégie également les produits animaux ayant bénéficié d'un programme d'élevage respectueux de l'espèce, par exemple :

- Elevage en plein air (et non en batterie ou au sol) : œufs
- Programme SST (territoire Suisse) ou équivalent : bovins, équidés, chèvres, porcins, lapins, volaille de rente (poules et coq pour production œufs, poulets de chair, dindes)
- Programme SRPA (territoire Suisse) ou équivalent : bovins, équidés, caprins, ovins (moutons >1 an), porcins, volaille de rente, cerfs et bisons

Objectifs :

- Privilégier l'achat de produits animaux ayant bénéficié d'un mode d'élevage dit « extensif » et respectueux de l'espèce, avec comme objectifs :

Produits	Programme	Quantité min. (en kg) :
Bœuf et veau	SST et SRPA	100%
Porc et produits de charcuterie	SST et SRPA	90%
Cheval	SST et SRPA	80%
Lapin	SST	80%
Volaille et œufs	SST et SRPA	80%

2.4 Espèces en danger (produits de la mer issus de la pêche)

Bien que représentant souvent une petite quantité des achats totaux, les produits issus de la pêche sont pourtant critiques en termes d'impact environnemental. Certaines espèces sont en danger à cause de la surpêche (c'est-à-dire que trop de poissons sont prélevés par rapport au temps nécessaire à l'espèce pour se renouveler, où que les tailles minimums ne sont pas respectées). D'autres sont en danger à cause de techniques de pêches critiques (destruction des écosystèmes, prises accidentelles, etc.).

Le label MSC est aujourd'hui le label le plus sérieux en termes de pêche durable et est vivement recommandé pour tous les produits issus de la pêche. Pour les produits non labellisés, certains guides indiquent les techniques de pêche à proscrire et les « stocks » de poissons durables selon l'espèce et leur origine géographique. Les guides du WWF et de Seaweb sur les produits de la mer sont particulièrement conseillés.

Objectifs :

- Privilégier l'achat de produits issus d'une pêche respectueuse, avec comme objectifs :

Produits issus de la pêche	Quantité minimum (en kg) :
Avec un label (en particulier : MSC)	80%
Au moins « acceptable » selon les guides officiels	100%

2.5 Saisonnalité (fruits et légumes)

Par saisonnalité, on entend le cycle naturel des fruits et légumes dans leur pays de production. Un produit « de saison » n'est donc pas produit sous serre chauffée. Saisonnalité ne va pas forcément de pair avec régionalité. Par exemple, on peut facilement trouver des tomates vaudoises mais produites sous serre chauffée : celles-ci sont locales mais hors-saison.

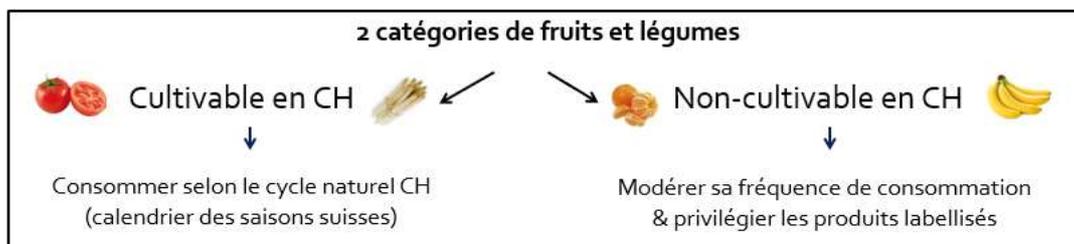
Lorsque l'on parle de saisonnalité, on peut différencier deux catégories de fruits et légumes :

- Les fruits et légumes cultivables en Suisse : dans ce cas il faudrait consommer le plus possible selon le cycle naturel suisse et se référer aux calendriers des saisons suisses
- Les fruits et légumes non cultivables en Suisse : ceux-ci sont principalement des produits exotiques rarement cultivés sous serre chauffée

Les fruits et légumes suisses surgelés, séchés et en conserve peuvent être considérés « de saison », car rarement cultivés au préalable sous serre chauffée pour ce type de transformation.

Objectifs :

- Dans la mesure du possible, le/la prestataire de restauration s'engage à proposer des fruits et légumes respectant la saisonnalité suisse. Il/elle limite donc l'achat de fruits et légumes produits sous serre chauffée et importés
- Dans la mesure du possible, le/la prestataire de restauration s'engage à modérer la fréquence de consommation de fruits et légumes non cultivables en Suisse (produits exotiques)



2.6 Commerce équitable (produits exotiques ou coloniaux)

Lorsque l'achat de produits suisses de saison n'est pas possible, notamment pour les produits venant de loin (typiquement fruits exotiques, mais aussi café, thé, riz, jus d'orange, etc.) certains labels garantissent davantage de respect de l'environnement et des hommes. Pour ces produits exotiques les labels suivants sont particulièrement recommandés :

- Bio Bourgeon (garanti également le respect de critères sociaux)
- Max Havelaar
- UTZ Certified
- Rainforest Alliance

Objectifs :

- Privilégier l'achat de produits exotiques bénéficiant d'un label crédible (ci-dessus ou équivalent), avec comme objectifs :

Labels	Quantité minimum (en kg) :
Produits exotiques labellisés	50%

2.7 Produits critiques

La liste de produits ci-dessous est non exhaustive. Elle est vouée à être complétée et ajustée avec l'évolution des connaissances et des habitudes de consommation. Elle fait état de produits végétaux dont la production mondiale est extrêmement intensive, de produits de l'élevage dont les atteintes au bien-être animal et les pollutions générées sont alarmantes, ou d'espèces de poissons sauvages proches de l'extinction à cause de la surpêche. Cette liste est valable quel que soit le pays de consommation.

Viande :

- Toute la volaille, œufs et lapin issus d'élevage en batterie

- Le bœuf issu d'élevages non européens (exclu de facto par les directives de l'art. 2.2)
- L'agneau, cerf et chevreuil d'élevage de Nouvelle-Zélande ou d'Australie
- Toute la viande issue d'élevages intensifs, en particulier le bœuf et veau, l'agneau, le cerf et le chevreuil

Végétaux :

- L'huile de palme autant que possible
- Les fruits et légumes en provenance d'un autre continent, mais dont la production existe sur le continent (par ex. pour une consommation en Suisse, les kiwis de Nouvelle-Zélande ou les asperges du Mexique)
- Les avocats non labellisés bio ou Max Havelaar
- Les amandes américaines

Poissons :

- Les crevettes tigrées « Black Tiger » (Penaus Monodon, Penaus Vannamei spp.) non labellisées, en particulier issues d'élevages intensifs d'Asie du Sud-Est
- Toutes les espèces de thon non MSC
- Le thon rouge
- Les perches sauvages d'Estonie et de Russie
- Le saumon d'élevage intensif norvégien (non labellisé)
- L'anchois de Méditerranée
- L'anguille
- Le brochet
- Le cabillaud d'Atlantique
- Le carrelet ou plie
- Le cernier d'Atlantique
- La civelle
- La dorade rose
- La dorade sébaste
- L'écrevisse d'eau douce française
- L'églefin non sourcé
- L'empereur
- L'esturgeon et le caviar sauvage
- Le flétan
- Le grenadier de roche
- Le haddock
- La légine australe
- Le mérrou
- Le pagre
- La plie grise
- La raie
- La rascasse
- Les requins
- Le sabre d'Atlantique et le sabre noir
- Le saumon d'Atlantique sauvage
- La sardine de Méditerranée
- La sole de mer du Nord
- La solette
- Le vivaneau
- L'espadon non MSC

Objectifs :

- Eviter complètement les produits fortement déconseillés :

Produits déconseillés	Quantité minimum (en kg) :
Tous	0%

2.8 Équilibre nutritionnel

Tous les repas servis dans les restaurants concernés par le présent cadre de référence respectent l'équilibre alimentaire défini par la Société suisse de nutrition (SSN) (2).

Les quantités inscrites ci-dessous font références à des repas « normaux » et ne sont pas spécifiques à la petite enfance, à savoir :

- La présence d'une source variée de protéines (100g (poids cru minimal) à 150g (poids cru maximal) de viande ou équivalents), y compris pour les offres végétariennes ou véganes
- L'offre végane est possible, mais doit alors comporter une source suffisante en protéines (l'équivalent de 100-120g de tofu, Quorn, Seitan ou 50g (poids sec) de légumineuses associées à une céréale)
- La présence de légumes et/ou de fruits crus et/ou cuits, variés, en quantité minimale de 180g
- La présence de farineux variés, en quantité minimale de 180g (poids cuit)
- Les farineux complets sont régulièrement proposés afin d'augmenter la variété des produits. Le pain est à disposition en sus, dont au moins une offre sous forme de pain foncé (bis, complet, céréales, etc.)
- L'utilisation majoritaire de matières grasses de bonne qualité nutritionnelle pour les préparations froides (huile d'olive pressée froid, huile de colza, huile de noix, huile de soja) ou les cuissons (huile d'olive douce, huile de tournesol HO, huile de colza HOLL). D'autres huiles peuvent être utilisées ponctuellement pour leur aspect gustatif
- La quantité de matières grasses ajoutées par repas ne dépasse pas 15 g par personne

2.8.1 Recommandations alimentaires pour les enfants âgés d'une année

Boissons

Chaque jour 6 dl, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale (plate ou peu gazeuse), les tisanes aux fruits ou aux herbes non sucrées.

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées, dont 3 portions de légumes (1 portion = 40 g) et 2 portions de fruits (1 portion = 60 g).

Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 1 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 à 4 portions.

Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portion correspond à*: 40 g de pain/pâte (à pizza par exemple) ou 30 g de légumineuses (poids sec) ou 120 g de pommes de terre ou 25 g de biscottes (pain croustillant) /crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de lait ou de produits laitiers. 1 portion correspond à: 1 dl de lait ou 100 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou 15 g de fromage à pâte dure ou 30 g de fromage à pâte molle.

Chaque jour, en plus, 1 portion (30 g) d'un autre aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, œufs, tofu, Quorn, seitan, fromage**, séré**). Alternier ces différentes sources de protéines. Huiles, matières grasses & fruits à coque.

Chaque jour 2 cuillères à café (10 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza. Chaque jour 1 cuillère à café de fruits à coque (noix, noisettes, amandes) moulus. De plus, une petite quantité de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée (env. 1 c. à café par jour = 5 g).

2.8.2 Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 2 à 3 ans

Boissons

Chaque jour 7 dl, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale (plate ou peu gazeuse), les tisanes aux fruits ou aux herbes non sucrées.

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées, dont 3 portions de légumes (1 portion = 50 g) et 2 portions de fruits (1 portion = 75 g).

Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 1 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 à 4 portions. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portion correspond à*: 45 g de pain/pâte (à pizza par exemple) ou 35 g de légumineuses (poids sec) ou 140 g de pommes de terre ou 30 g de biscottes (pain croustillant) /crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 à 4 portions de lait ou de produits laitiers. 1 portion correspond à: 1 dl de lait ou 100 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou 15 g de fromage à pâte dure ou 30 g de fromage à pâte molle.

Chaque jour, en plus, 1 portion (50 g) d'un autre aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, œufs, tofu, Quorn, seitan, fromage**, séré**). Alternier ces différentes sources de protéines.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour 3 cuillères à café (15 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.

Chaque jour 1 cuillère à café de fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes), sous forme moulue. De plus, une petite quantité de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée (env. 1 c. à café par jour = 5 g).

2.8.3 Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 4 à 6 ans

Boissons

Chaque jour 8 dl, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale (plate ou peu gazeuse), les tisanes aux fruits ou aux herbes non sucrées.

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées, dont 3 portions de légumes (1 portion = 70 g) et 2 portions de fruits (1 portion = 100 g). Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 1 à 1.5 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 à 4 portions. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portion correspond à*: 50 g de pain/pâte (à pizza par exemple) ou 40 g de légumineuses (poids sec) ou 180 g de pommes de terre ou 40 g de biscottes (pain croustillant) /crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 à 4 portions de lait ou de produits laitiers. 1 portion correspond à: 1 dl de lait ou 100 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou 15 g de fromage à pâte dure ou 30 g de fromage à pâte molle.

Chaque jour, en plus, 1 portion (50 g) d'un autre aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, oeufs, tofu, Quorn, seitan, fromage**, séré**). Alternier ces différentes sources de protéines.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour 4 cuillères à café (20 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza. Chaque jour 1 portion (= 20 g) de fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes). De plus, une petite quantité de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée (env. 1 c. à café par jour = 5 g).

2.8.4 Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 7 à 9 ans

Boissons

Chaque jour 9 dl, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale (plate ou gazeuse), les tisanes aux fruits ou aux herbes non sucrées. Pas de boissons contenant de la caféine ou de l'alcool.

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées, dont 3 portions de légumes (1 portion = 70 g) et 2 portions de fruits (1 portion = 110 g). Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 1 à 1.5 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 à 4 portions. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portion correspond à*: 65 g de pain/pâte (à pizza par exemple) ou 50 g de légumineuses (poids sec) ou 220 g de pommes de terre ou 45 g de biscottes (pain croustillant) / crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 2 à 3 portions de lait ou de produits laitiers. 1 portion correspond à: 2 dl de lait ou 150–200 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou 30 g de fromage à pâte dure/mi-dure ou 60 g de fromage à pâte molle.

Chaque jour, en plus, 1 portion d'un autre aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, oeufs, tofu, Quorn, seitan, fromage**, séré**). Alternier ces différentes sources de protéines. 1 portion correspond à: 75 g de viande / volaille / poisson / tofu / Quorn / seitan (poids frais) ou 2 œufs.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour 4 cuillères à café (20 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza. Chaque jour 1 portion (= 20 g) de fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes). De plus, une petite quantité de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée (env. 1–2 c. à café par jour = 5–10 g).

2.8.5 Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 10 à 12 ans

Boissons

Chaque jour 1 litre, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale (plate ou gazeuse), les tisanes aux fruits ou aux herbes non sucrées.

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées, dont 3 portions de légumes (1 portion = 80 g) et 2 portions de fruits (1 portion = 120 g). Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 2 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 à 4 portions. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portion correspond à*: 100 g de pain/pâte (à pizza par exemple) ou 65 g de légumineuses (poids sec)

ou 270 g de pommes de terre ou 60 g de biscottes (pain croustillant) / crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de lait ou de produits laitiers. 1 portion correspond à: 2 dl de lait ou 150–200 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou 30 g de fromage à pâte dure/mi-dure ou 60 g de fromage à pâte molle.

Chaque jour, en plus, 1 portion d'un autre aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, œufs, tofu, Quorn, seitan, fromage**, séré**). Alternier ces différentes sources de protéines. 1 portion correspond à: 90 g de viande / volaille / poisson / tofu / Quorn / seitan (poids frais) ou 2–3 œufs.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour 4 cuillères à café (20 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza. Chaque jour 1 portion (= 20 g) de fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes). De plus, une petite quantité de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée (env. 2 c. à café par jour = 10 g).

Cet équilibre est offert chaque jour, pour chaque menu et non visé sur un ensemble de jours de la semaine.

* Les quantités peuvent fortement varier selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique de l'enfant.

** En plus des 3 portions de lait / produits laitiers recommandées.

L'assiette servie se présente avec 2/5 de légumes, 2/5 de farineux et 1/5 d'aliments protéiques (1).

Objectifs :

- L'équilibre alimentaire tel que défini par la Société Suisse de Nutrition (SSN) est proposé quotidiennement pour l'ensemble des repas
- L'assiette servie se présente avec 2/5 de légumes, 2/5 de farineux et 1/5 d'aliments protéiques
- Dans le cas de petit-déjeuner et goûter, prévoir une offre préparée à base de produits bruts, dans le but d'éviter le sucre ajouté souvent présent dans les produits transformés
- La consommation d'eau du robinet doit être privilégiée

2.9 Allergènes

Par exigence légale, chaque consommateur peut demander et obtenir la liste des allergènes éventuellement contenus dans les ingrédients ayant servis à l'élaboration des mets (y compris ceux contenant des traces) (OIDAI arts. 10 et 11) (3). Ces informations doivent être fournies par écrit, mais peuvent l'être oralement sous réserve de conditions (OIDAI art. 5) (3).

La documentation des recettes et des ingrédients utilisés, ainsi que leur mise à jour régulière est donc nécessaire pour que le personnel de service puisse répondre aux questions des consommateurs. Une information orale spécifique, avant le service des repas doit être organisée.

Des affichettes peuvent figurer vers le linéaire de service, invitant les consommateurs à solliciter le personnel pour connaître les 14 allergènes potentiels (OIDAI annexe 6) (3).

L'étiquetage des éventuels produits vendus à l'emporter doit spécifier ces allergènes, ou par défaut, le personnel doit être à même de répondre aux questions des bénéficiaires.

La mention que les préparations ont été faites dans un environnement pouvant véhiculer des allergènes doit également figurer sur les affichettes et les étiquettes des éventuelles préparations à l'emporter.

Objectifs :

- Renseigner de manière systématique le consommateur sur les allergènes

2.10 Gaspillage alimentaire

Il est attendu que les quantités servies sur assiette respectent les poids indiqués à l'art. 2.8 pour les assiettes où le consommateur ne fait pas de demande spéciale.

Pour les retours d'assiette, le/la prestataire de restauration doit assurer un système de gestion des déchets permettant la valorisation de ces denrées (compost, biogaz, etc.).

Objectifs :

- Réduire au minimum les retours d'assiette
- Permettre de valoriser les déchets alimentaires

2.11 Transformation et emballages

2.11.1 Approvisionnement

Les produits très transformés et déjà pré-préparés permettent parfois un gain de temps, mais comportent également quelques désavantages d'un point de vue environnemental (mais pas seulement) :

- Moins de traçabilité sur la provenance des matières premières, donc moins de contrôle
- Davantage d'emballages
- Perte de savoir-faire et dévalorisation du métier de cuisinier

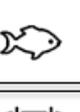
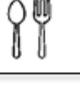
Privilégier au maximum l'achat de matières premières brutes et confectionner le plus possible entrées, plats et desserts en cuisine. La notion de brut inclut les produits frais, mais comprend également tous les produits qui ne peuvent vraisemblablement pas être transformés en cuisine (farine, huile, lait, etc.). Les produits transformés représentent tout ce qui est acheté pré cuisiné, ou le surgelé par exemple.

Objectifs :

Transformation	Quantité minimum (en kg) :
Part des produits bruts	70%

Jus de fruits industriels (à base de concentrés ou reconstitués)	0%
--	----

3 Résumé pour des achats alimentaires sains et durables

	ACHATS ALIMENTAIRES	OBJECTIFS	OUTILS
1)	 Consommation de protéines animales	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Offre végétarienne ➤ Sensibilisation de la clientèle ➤ Portions de la viande / poisson ➤ Conso. de morceaux nobles 	Plan de menu, formation, communication, portions, prix
2)	 Provenance	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Traçabilité ➤ Provenance locale/ indigène ➤ Comm. origines (viande, poissons) ➤ Transport par avion 	Information sur l'origine, fournisseurs & marques transparents
3)	 Mode de production	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Production biologique ➤ Production intégrée ➤ Production régionale ➤ Bien-être animal 	Labels
4)	 Espèces menacées	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pêche respectueuse ➤ Espèces en voie de disparition ➤ Conso. de poisson 	Labels, guides produits de la mer
5)	 Saison	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Culture sous serre chauffée ➤ Conso. de produits exotiques 	Calendriers des saisons, modes de conservation, infos fournisseurs
6)	 Commerce équitable	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Production équitable 	Labels
7)	 Produits critiques	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Produits problématiques 	Liste noire
8)	 Transformation et emballages	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Fait maison » ➤ Vrac (caisses IFCO) ➤ Papier certifié et/ou recyclé, PET ➤ Acier, aluminium, verre, plastique 	Labels, cuisine maison
SANTE			
9)	 Equilibre nutritionnel	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Equilibre alimentaire ➤ Consommation légumes et farineux ➤ Consommation d'eau du robinet 	Conseil spécialisé, formation, applications, fontaines à eau
DECHETS			
10)	 Gaspillage alimentaire	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Retours d'assiette ➤ Valorisation des déchets 	Portions, zème service, communication, partenaire de valorisation
11)	 Couverts et contenants à usage unique	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Déchets ➤ Papier recyclé et/ou labellisé 	Système lavage/ caution, encourager contenants perso., bannir pailles, etc.

4 Suivi de l'équilibre nutritionnel

La Ville de Morges confie le suivi de l'application des art. 2.1, 2.8 à 2.10 et la proposition de mesures d'amélioration à un-e mandataire externe, sur la base des planifications de menus, de la mise à disposition des recettes documentées et des renseignements complémentaires donnés par le/la prestataire de restauration.

Ce suivi, prévu 4 fois par année (1x/saison) pour chacun des repas servis en restaurant et pour une semaine chaque fois, est effectué par le/la mandataire externe avec la collaboration du/de la prestataire de restauration. Les planifications de menus sont transmises a posteriori et sur demande du/de la mandataire.

Le bilan des prestations culinaires et des suggestions d'amélioration est communiqué par le/la mandataire au/à la prestataire de restauration, et transmis à la Municipalité pour information. D'éventuelles mesures d'adaptation ou de correction sont réservées dans les contrats de restauration.

Le/la mandataire externe tient à la disposition du/de la prestataire de restauration des conseils et outils destinés à respecter les objectifs du présent document.

5 Suivi de la durabilité

La Ville de Morges confie l'évaluation annuelle de l'impact environnemental de l'approvisionnement (art. 2.2 à 2.7, et 2.11) à un-e mandataire externe, qui vérifie son adéquation avec les objectifs du présent document.

Le bilan de cette évaluation est communiqué par le/la mandataire au/à la prestataire de restauration, et transmis à la Municipalité pour information. D'éventuelles mesures d'adaptation ou de correction sont réservées dans les contrats de restauration.

Le/la mandataire externe tient à la disposition du/de la prestataire de restauration des conseils et outils destinés à respecter les objectifs du présent document.

6 Communication aux usagers

Chaque prestataire de restauration est libre de déterminer le type de communication qu'il/elle souhaite offrir aux usagers. La présentation d'affiches, de flyers, de bannières, d'informations sur le site internet, de vidéos de présentation, de reportages, d'articles de presse, de visites guidées des cuisines est suggérée pour valoriser les prestations de restauration.

Le prestataire de restauration soumettra ses supports de communication à la Ville de Morges pour validation.

De son côté, la Ville de Morges met à disposition des bénéficiaires le résultat du suivi nutritionnel et durable de la restauration collective de la Ville de Morges.

7 Références

Auteur du document : Beelong SARL, www.beelong.ch, info@beelong.ch

1. Conférence des chefs des services de la protection de l'environnement (KVU CCE CCA). 2017; Disponible sur: <https://www.meschoixenvironnement.ch/>
2. L'assiette optimale [Internet]. Société Suisse de Nutrition; 2018. Disponible sur: http://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_assiette_optimale_2018.pdf
3. Département fédéral de l'intérieur (DFI). 817.022.16 Ordonnance du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires. déc 16, 2016.

8 Contacts

Ville de Morges
Service de l'Enfance
Place St-Louis 2
1110 Morges
www.morges.ch