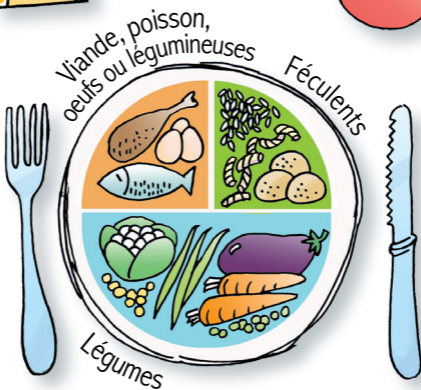




Bien manger, c'est permettre au jeune de reprendre des forces et de donner à son organisme les nutriments, les fibres alimentaires et l'eau dont il a besoin.

L'apport de ces éléments ne se fait pas sur un un seul repas, ni une seule journée, mais sur plusieurs jours.

Nous n'avons pas besoin de tous ces apports dans les mêmes proportions, il faut trouver un juste équilibre dans ce que nous mangeons.



Modèle d'assiette équilibrée





Pour arriver à cet équilibre :

- Varier le menu au maximum, en adéquation avec les habitudes alimentaires de chacun (allergies, régimes particuliers).
- Trouver des repas originaux, être ingénieux pour les aliments moins appréciés. Par exemple, pour les légumes, proposer de la soupe...
- Organiser une activité pour sensibiliser les jeunes à l'importance de manger sain et équilibré.
- Répartir la quantité de nourriture en prévoyant un nombre suffisant de repas : trois repas et deux collations par jour.
- Adapter les quantités aux besoins de chacun : un Scout mangera plus qu'un Castor, deux Louveteaux n'auront pas forcément le même appétit.
- S'assurer que tout le monde boive suffisamment et régulièrement, même quand il fait froid.
- Préférer des produits frais et bio ainsi que les pratiques AgiTaTerre.

Un cadre agréable (c'est-à-dire serein et confortable) joue également un rôle important dans l'alimentation :

- Avoir un endroit propre et à l'abri de la pluie, où tout le monde peut s'asseoir.
- Donner le temps à chacun de manger à son rythme.
- Respecter un certain calme.
- Veiller à la présentation du repas.
- Éviter de jouer avec la nourriture.
- Respecter l'appétit du jeune :
 - Observer son comportement alimentaire sur la durée, plutôt que sur le seul repas où il aurait moins mangé.
 - Tenir compte des aversions, inviter le jeune à goûter.
 - Ne pas forcer, ni punir un jeune qui ne mange pas.





L'hygiène alimentaire

La cuisine est l'un des endroits les plus favorables à la multiplication des microbes, tant au niveau des aliments que du matériel.



Quelques pistes pour s'approcher d'une hygiène presque parfaite :

- Se laver les mains avant toute manipulation d'aliments, porter une tenue propre.
- Nettoyer son espace de travail et son matériel pendant et après utilisation. Par exemple, entre le découpage de la viande et celui des légumes.
- Faire attention à la vaisselle (bien rincer la vaisselle, bien sécher ce qui va être empilé).
- Faire sécher et laver les essuies régulièrement.
- Stocker les denrées dans des endroits appropriés (frigos, endroits secs et en hauteur...).
- Avoir un frigo et un congélateur en bon état, les nettoyer avant utilisation.
- Respecter la chaîne du froid : laisser les produits laitiers, la viande au frigo ; ne pas recongeler les denrées décongelées...
- Décongeler les aliments dans un endroit frais plutôt qu'à température ambiante.
- S'occuper directement des restes de nourriture.
- Faire attention à la potabilité de l'eau (demander une attestation au minimum 3 semaines avant le camp qui garantit que l'eau est potable), désinfecter les bidons avant le camp.
- Cuire les viandes à point.
- Laver les fruits et légumes.
- Être attentif aux dates de péremption des aliments.



Pour aller plus loin :

- ✓ "Staff Pass", chapitre 10 : Cuisine et intendance, SGP.
- ✓ "Staff Pass", annexe 10B : Demande d'analyse d'eau, SGP.
- ✓ Fiche Intendance, AgiTaTerre, SGP.
- ✓ Fiche A ta santé, "L'alimentation", Les Scouts.
- ✓ "Une intendance au top !", Les Scouts.
- ✓ www.onmangecamp.be
- ✓ www.mangerbouger.be
- ✓ Publications Mutualité Chrétienne (allergies, alimentation...).
- ✓ "Guide-repères Alimentation : Comment gérer les situations liées à l'alimentation en collectivité", Latitude Jeunes, Solidaris.
- ✓ "Comment égayer le repas des enfants ?", www.linternaute.com

