

Najac, le 11/11/2020

De : Mairie de Najac

A : Parents d'élèves de l'école

Chers parents d'élèves,

Suite à l'adoption de la loi EGalim, depuis le 1er novembre 2019, les cantines scolaires doivent proposer au moins un menu végétarien (sans viande ni poisson) par semaine. La mairie de Najac va se conformer progressivement à cette loi. Ce travail se fait en concertation avec Maïté, la cantinière, qui reste déterminée à proposer aux enfants des repas de qualité, tant en termes gustatifs que nutritionnels. Tous les parents d'élèves qui le souhaitent peuvent aussi être associés à cette démarche.

Les objectifs de la loi sont larges, mais il s'agit notamment de favoriser une alimentation saine, sûre et durable pour tous. Nous y adhérons.

D'après une étude de Greenpeace publiée en septembre 2020, 73% des villes appliquent la loi dans les écoles maternelles et élémentaires, ce qui représente 71% des élèves du primaire. A Villefranche par exemple, c'est le cas (avec au menu le 5 novembre : choux rouge vinaigrette / tortilla de pommes de terre + haricots beurre / petit suisse aromatisé / flan pâtissier).

Bien sûr, cela peut susciter des questions, voire des craintes. Voici donc quelques précisions.

Les enfants vont-ils avoir moins de protéines ? → **Non.** D'abord, de nombreuses études montrent que nous consommons trop de protéines par rapport à nos besoins nutritionnels. De plus, les protéines peuvent être intégrées au menu par des protéines animales (œufs, laitages), et des protéines végétales : légumineuses (pois cassés, pois chiches, petits pois, haricots rouges et blancs, lentilles, fèves, flageolets, ...), céréales (riz, maïs, orge, avoine, quinoa, blé et dérivés : pâtes, boulgour), graines et fruits secs (amandes, noix, graines de courge, sésame, tournesol, etc.).

Les producteurs locaux de viande vont-ils en pâtir ? → **Non.** Les plats végétariens remplaceront les protéines animales de type poisson ou viande non locale. Les produits locaux sont déjà bien présents dans les repas de la cantine, et nous avons tous la volonté de développer encore plus les partenariats avec les producteurs najacois.

Que faire si mon enfant n'aime pas le plat végétarien ? → Maïté s'efforce de proposer des repas variés et son expérience lui permet de savoir ce qui plaît ou non aux enfants. Elle organise des moments d'échange avec les enfants afin de les éveiller à de nouveaux goûts. Les repas sont suffisamment variés et complets pour

que les enfants s'y retrouvent, mais bien sûr, que le plat soit végétarien ou non, les enfants n'aiment pas toujours tout.

Voici des exemples de plats (recettes sur vegecantines.fr) : spaghettis façon bolognaise (aux lentilles corail), Gratin de polenta aux petits pois et coulis de tomates, Gratin de quenelles et fondue de poireaux, Gratin de légumes au quinoa, Couscous végétarien, Galettes au butternut, etc.

Afin de soutenir Maïté dans la démarche, elle bénéficiera d'une formation dès que ce sera possible. La communauté de communes pourrait en proposer courant 2021, sinon nous en trouverons d'autres. En attendant, elle est ouverte à vos suggestions.

Nous restons à votre disposition et à votre écoute.

Sincères salutations.

Pour le Maire,

Laurence Milliat

Adjointe chargée de l'enfance, de la jeunesse et de la gouvernance.

PS : Cette loi inclut une autre disposition : au plus tard le 1er janvier 2022, les repas servis en restauration collective dans tous les établissements chargés d'une mission de service public devront compter 50% de produits de qualité et durables (qui incluent par exemple les produits fermiers, AOC...), dont au moins 20 % de produits biologiques. De nombreux produits bio sont déjà proposés, nous poursuivrons le travail engagé pour nous mettre en règle d'ici fin 2021. Nous sommes en relation avec la communauté de communes qui accompagne les municipalités dans cette démarche.