

Charte au sujet de l'alimentation à la Fondation

But général

Définir une ligne commune aux cuisines de la Fondation pour une alimentation saine et tenant compte des enjeux écologiques.

Remarques préalables :

Les cuisiniers de nos institutions ont toutes et tous obtenu le label fourchette verte. Cette charte ne le remplace bien évidemment pas mais le complète par de nouveaux critères ou des critères plus ambitieux dans certains domaines.

La crèche de Bérée n'a pas de cuisinier et se fait livrer. Elle n'est donc pas concernée par la présente charte même si dans le choix du prestataire, une attention particulière a été portée à certains de ses critères

Principes

Favoriser les produits locaux et de saison

Pour des raisons écologiques, nous choisissons le plus possible de cuisiner des produits locaux (Suisse et idéalement de Suisse romande). Notre objectif est d'arriver au plus grand pourcentage possible de produits locaux. Ce pourcentage est amené à augmenter d'années en années au fil des adaptations à mettre en place dans nos pratiques. Lorsque les produits ne sont pas locaux, ils viennent de pays proches (idéalement limitrophes et dans tous les cas européens). L'exception tolérée est la banane (qui est achetée labellisée commerce équitable) ainsi que d'autres aliments exotiques pour des ateliers découvertes gustatives occasionnels planifiées par les équipes éducatives. Condiments et épices ne sont pas concernés, mais les alternatives locales sont encouragées. Les cuisiniers respectent la saisonnalité selon le calendrier qui leur est fourni. La congélation des produits permet d'offrir une certaine diversité notamment en hiver.

Favoriser les produits faits maison

En cuisinant maison, nous pouvons éviter les additifs alimentaires et les mauvaises graisses très présents dans les produits transformés. De plus, nous contrôlons plus facilement la provenance de nos aliments. Une liste tirée du label « fait maison » mentionne les préparations culinaires que les cuisiniers peuvent utiliser.

Réduire la présence de sucre

Selon fourchette verte les enfants ne devraient pas consommer plus de 30 grammes de sucre par jour. En tenant compte, du petit-déjeuner proposé qui contient 10 grammes (équivalent d'une tartine et d'un cacao), du repas du soir pris à la maison, nous limitons la quantité de sucre des goûters à 10 grammes. Nous évitons le sucre raffiné (66 gr miel = 100 gr sucre etc). Les recettes habituelles peuvent être aisément adaptées pour réduire le pourcentage de sucre et respecter ce quota. De plus, nous proposons deux goûters non-sucrés par semaine. Les desserts sont systématiquement composés de fruits.

Privilégier les bonnes graisses

Nous ne proposons que deux mets gras maximum par semaine, là où le label fourchette verte en tolère trois. Les charcuteries sont évitées et réservées à des occasions spéciales. Les huiles sont de bonnes qualité et nous ne proposons pas d'huile de palme (attention à la mention huiles végétales qui est souvent de l'huile de palme, nous devons nous renseigner sur les conserves à l'huile).

Développer les menus végétariens

Nous proposons deux menus sans viande par semaine dont un sans poisson. Nous cuisinons les légumineuses et d'autres alternatives non transformées à la viande.

Réduire nos déchets

Nous évitons tant le gaspillage alimentaire que le sur-emballage. Nous évaluons régulièrement notre quantité et le type de déchets que nous produisons afin de réfléchir à la manière de les réduire.

Favoriser les produits labellisés

Nous veillons à acheter du poisson portant un label mentionné sur le site [labelinfo.ch](https://www.labelinfo.ch) (<https://www.labelinfo.ch/fr/labels?label=&group=36&prod=48>). Nous favorisons le commerce équitable.

Eviter les perturbateurs endocriniens

Nous évitons de chauffer les aliments dans du plastique et pour les bébés les produits sont sans BPA. Nous évitons aussi le stockage dans des contenants en silicone, plastique ou en contact avec du film alimentaire. (Référence programme de la ville <https://www.lausanne.ch/perturbateurs-endocriniens>). Nous sommes attentifs à utiliser des poêles en téflon de qualité et les jetons aux premiers signes d'usure. L'inox, le verre et la céramique sont les matières privilégiées en cuisine.

Moyens

Pour parvenir à mettre en œuvre ces différents principes nous nous appuyerons sur les moyens suivants :

- prendre le temps d'analyser les pratiques existantes afin de mesurer les écarts et les ajustements à effectuer
- mutualiser les efforts en organisant des séances de travail avec les cuisiniers des trois structures.
- développer une collaboration active et constructive entre les équipes de cuisine et éducative parties prenantes de cette charte
- prendre le temps nécessaire pour adapter les pratiques tout en explicitant et documentant l'intérêt en terme de santé et d'écologie des changements apportés
- s'appuyer sur les experts des différents domaines concernés (diététicienne fourchette verte, unité de développement durable de la ville et répondante développement durable du service d'accueil de jour).