



# Des conseils pour bien nourrir vos enfants

**LES BONS PLANS DE LA RENTRÉE (8/10).** Jusqu'à demain, « le Parisien » des Hauts-de-Seine tente de vous faciliter la rentrée. Aujourd'hui, les menus des enfants. Comme Puteaux, plusieurs villes proposent aux familles un suivi nutritionnel.

**S**i vous êtes de ces super-mans qui impriment les menus de la cantine et les affichent dans la cuisine pour ne pas proposer aux enfants la cuisse de poulet aux petits pois - carottes qu'ils ont mangée le midi, le service mis en ligne par la ville de Puteaux vous intéresse. Et si vous n'êtes pas un parent parfait mais en passe de le devenir, cela peut vous aider aussi !

Depuis le mois de juin, la mairie propose aux parents sur son site Internet un guide pour équilibrer les menus de leurs enfants le soir, en complément de ceux servis à leurs enfants dans les crèches, les centres de loisirs et les écoles de la commune.

## Un guide sur Internet

Selon la municipalité, Puteaux est la première en France à proposer aux familles ce service gratuit, appelé ONE (Optimisation Nutrition En-

fance) et conçu par le docteur Pierre Azam, nutritionniste et fondateur de l'observatoire contre l'obésité. Certes, ce service s'adresse à des parents avertis et déterminés. Pour accéder aux recettes recommandées, il faut

d'abord rentrer dans le logiciel un certain nombre de données, notamment le nom de l'établissement scolaire ou de petite enfance fréquenté par vos bambins.

Le logiciel peut ainsi prendre en compte le menu, donc les aliments composant le repas pris le midi par les enfants. Vous avez aussi la possibilité de choisir vous-même dans le logiciel les composants du déjeuner (entrée-plat-dessert). En réponse à votre repas du midi, ONE vous recommande une série de recettes (ainsi que la liste des courses pour chaque plat) permettant d'équilibrer l'alimentation de votre enfant.

Le site permet aussi de réaliser un bilan nutritif hebdomadaire. En effet, l'équilibre alimentaire est à recher-

cher sur la semaine plutôt que sur la journée. Cela vous laisse d'autant plus de souplesse pour adapter les plats selon les goûts de votre enfant.

Pour trouver les recettes, rendez-vous sur le site [Puteaux.fr](http://Puteaux.fr), rubrique Restauration scolaire, cliquez sur « menus des écoles » puis sur « nos suggestions pour les menus du soir ». Si le service proposé est complet et original, Puteaux n'est pas la seule ville du département à proposer un suivi et des conseils nutritionnels à partir des repas de cantine du midi. La ville d'Antony, qui s'est doté d'un agent spécialisé pour la restauration

scolaire (lire ci-dessous), a ouvert un site Internet, [Antony.cantines.com](http://Antony.cantines.com), qui permet d'accéder aux menus et à des conseils nutritionnels. Les parents d'Issy-les-Moulineaux peuvent aussi trouver menus et informations sur le site de la ville, [www.issy.com](http://www.issy.com).

F.H.

## Le bio a la cote !

**D**ans les cantines des Hauts-de-Seine, le bio est au bout de la fourchette. Avec une assiduité et une efficacité certes très variables selon les communes. A Fontenay-aux-Roses, un repas « entièrement bio » sera servi une fois par mois. A Châtillon, on annonce deux produits bio par semaine cette année dans les assiettes des petits « sans que cela coûte plus cher aux parents ». La ville paiera la différence.

A Asnières, où les élèves seront consultés trois fois dans l'année pour confectionner des repas équilibrés après avoir reçu une formation par une diététicienne, on affirme que la proportion d'aliments bio sera également augmentée, afin de tendre à terme vers les 20 % de produits de l'agriculture biologique, objectifs fixés pour 2012 par le Grenelle de l'environnement.

Idem à Sceaux, où le renouvellement du marché public de restauration scolaire a permis d'établir un cahier des charges précis qui devra être appliqué par le nouveau prestataire.

Mais la palme revient sans conteste à Issy-les-Moulineaux. La ville d'André Santini s'engage à fournir 20 % de produits bio en restauration scolaire dès cette rentrée. Mieux, cette part devrait augmenter peu à peu pour atteindre 35 % dans trois ans et 50 % à terme. Et la démarche « développement durable » d'Issy ne s'arrête pas là. La mairie annonce sur son site Internet qu'une charte sera bientôt signée pour préciser les objectifs à atteindre. Et de citer « la livraison des repas par camions au gaz naturel de ville », le recyclage des barquettes, un repas sans viande tous les deux mois « pour réduire l'empreinte carbone ».





# Des conseils pour bien nourrir vos enfants

**LES BONS PLANS DE LA RENTRÉE (8/10).** Jusqu'à demain, « le Parisien » des Hauts-de-Seine tente de vous faciliter la rentrée. Aujourd'hui, les menus des enfants. Comme Puteaux, plusieurs villes proposent aux familles un suivi nutritionnel.

**S**i vous êtes de ces super-mans qui impriment les menus de la cantine et les affichent dans la cuisine pour ne pas proposer aux enfants la cuisse de poulet aux petits pois - carottes qu'ils ont mangée le midi, le service mis en ligne par la ville de Puteaux vous intéresse. Et si vous n'êtes pas un parent parfait mais en passe de le devenir, cela peut vous aider aussi !

Depuis le mois de juin, la mairie propose aux parents sur son site Internet un guide pour équilibrer les menus de leurs enfants le soir, en complément de ceux servis à leurs enfants dans les crèches, les centres de loisirs et les écoles de la commune.

## Un guide sur Internet

Selon la municipalité, Puteaux est la première en France à proposer aux familles ce service gratuit, appelé ONE (Optimisation Nutrition En-

fance) et conçu par le docteur Pierre Azam, nutritionniste et fondateur de l'observatoire contre l'obésité. Certes, ce service s'adresse à des parents avertis et déterminés. Pour accéder aux recettes recommandées, il faut

d'abord rentrer dans le logiciel un certain nombre de données, notamment le nom de l'établissement scolaire ou de petite enfance fréquenté par vos bambins.

Le logiciel peut ainsi prendre en compte le menu, donc les aliments composant le repas pris le midi par les enfants. Vous avez aussi la possibilité de choisir vous-même dans le logiciel les composants du déjeuner (entrée-plat-dessert). En réponse à votre repas du midi, ONE vous recommande une série de recettes (ainsi que la liste des courses pour chaque plat) permettant d'équilibrer l'alimentation de votre enfant.

Le site permet aussi de réaliser un bilan nutritif hebdomadaire. En effet, l'équilibre alimentaire est à recher-

cher sur la semaine plutôt que sur la journée. Cela vous laisse d'autant plus de souplesse pour adapter les plats selon les goûts de votre enfant. Pour trouver les recettes, rendez-vous sur le site [Puteaux.fr](http://Puteaux.fr), rubrique Restauration scolaire, cliquez sur « menus des écoles » puis sur « nos suggestions pour les menus du soir ». Si le service proposé est complet et original, Puteaux n'est pas la seule ville du département à proposer un suivi et des conseils nutritionnels à partir des repas de cantine du midi. La ville d'Antony, qui s'est doté d'un agent spécialisé pour la restauration

scolaire (lire ci-dessous), a ouvert un site Internet, [Antony.cantines.com](http://Antony.cantines.com), qui permet d'accéder aux menus et à des conseils nutritionnels. Les parents d'Issy-les-Moulineaux peuvent aussi trouver menus et informations sur le site de la ville, [www.issy.com](http://www.issy.com).

F.H.

## Le bio a la cote !

**D**ans les cantines des Hauts-de-Seine, le bio est au bout de la fourchette. Avec une assiduité et une efficacité certes très variables selon les communes. A Fontenay-aux-Roses, un repas « entièrement bio » sera servi une fois par mois. A Châtillon, on annonce deux produits bio par semaine cette année dans les assiettes des petits « sans que cela coûte plus cher aux parents ». La ville paiera la différence.

A Asnières, où les élèves seront consultés trois fois dans l'année pour confectionner des repas équilibrés après avoir reçu une formation par une diététicienne, on affirme que la proportion d'aliments bio sera également augmentée, afin de tendre à terme vers les 20 % de produits de l'agriculture biologique, objectifs fixés pour 2012 par le Grenelle de l'environnement.

Idem à Sceaux, où le renouvellement du marché public de restauration scolaire a permis d'établir un cahier des charges précis qui devra être appliqué par le nouveau prestataire.

Mais la palme revient sans conteste à Issy-les-Moulineaux. La ville d'André Santini s'engage à fournir 20 % de produits bio en restauration scolaire dès cette rentrée. Mieux, cette part devrait augmenter peu à peu pour atteindre 35 % dans trois ans et 50 % à terme. Et la démarche « développement durable » d'Issy ne s'arrête pas là. La mairie annonce sur son site Internet qu'une charte sera bientôt signée pour préciser les objectifs à atteindre. Et de citer « la livraison des repas par camions au gaz naturel de ville », le recyclage des barquettes, un repas sans viande tous les deux mois « pour réduire l'empreinte carbone ».