

# Quiz santé nutrition

Testez vos connaissances en nutrition avec ce petit quiz

## 1. Le lait est riche en :

- protéines  lipides  calcium  vitamine C

## 2. Trouvez l'intrus :

- la carotte  la pomme de terre  les épinards  le potiron

## 3. L'huile d'olive contient moins de lipides que les autres huiles.

- vrai  faux

## 4. Le friand au fromage appartient à deux groupes d'aliments. Lesquels ?

- féculents et produits laitiers  fruits et légumes

## 5. Un yaourt nature apporte autant de calcium que 100 gr de fromage blanc.

- vrai  faux

## 6. Un steak hâché peut-être remplacé par :

- un oeuf  deux oeufs  trois oeufs

## 7. Avec moi on fait le plein de vitamine C. Ma couleur est mon nom.

Qui suis-je ?

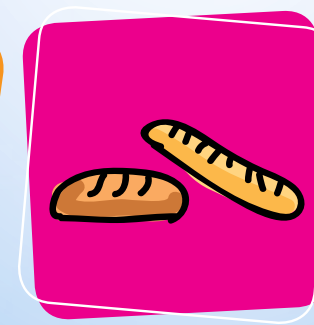
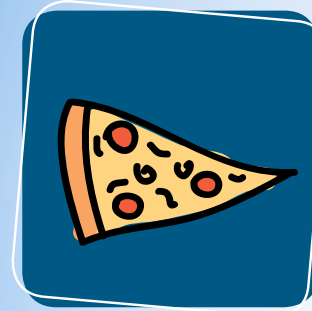
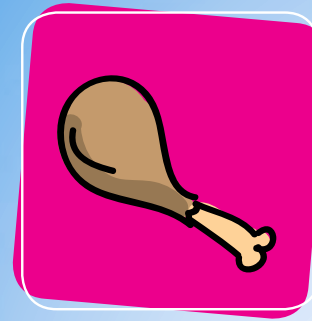
- la banane  la pomme  l'orange

## 8. Les légumes cuits sont aussi nutritifs que les mêmes légumes crus.

- vrai  faux

## 9. Les épices (sel, poivre, etc) contiennent beaucoup d'éléments nutritifs ?

- vrai  faux



Restauration scolaire

Des repas  
sains,  
équilibrés,  
savoureux,  
et variés



## Plus de 8000 enfants déjeunent chaque jour sur le Muretain Agglo.

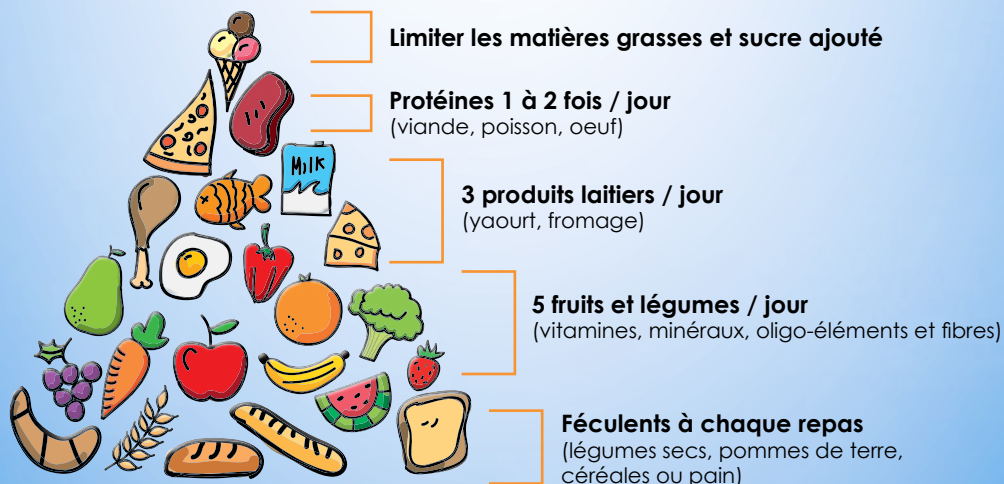
Les **menus** servis dans les 34 restaurants scolaires sont **adaptés aux besoins nutritionnels des enfants**.

L'**alimentation** est essentielle à leur croissance, leur développement psychomoteur et leurs capacités d'apprentissage. Elle doit être **équilibrée, variée et bien répartie** sous plusieurs formes au cours de la journée. Le Muretain Agglo y participe !

## Un équilibre alimentaire respecté

Le Muretain Agglo suit scrupuleusement les recommandations nutritionnelles du Ministère, du Programme National Nutrition Santé et du Groupement des Etudes et Marchés de la Restauration Collective et de la Nutrition.

Les recommandations :



## Des menus adaptés

A chaque repas, et en fonction de l'âge, **tous les apports nutritionnels sont apportés**. La fréquence de présentation des plats est respectée afin de préserver l'équilibre alimentaire. Suivant les menus proposés ou certaines recettes, la composition des plats est parfois modifiée pour servir **4 composants par repas** au lieu de 5 mais toujours sans diminution de quantité.

*Exemple : la portion de fromage peut se retrouver dans un plat protidique ou un accompagnement au lieu d'être servi seul. Ainsi, l'apport en calcium pour l'enfant est maintenu.*

## Une démarche qualité exemplaire

Le Muretain Agglo veille à la sécurité sanitaire et à la traçabilité des produits.

**La qualité des matières premières est une priorité**. Tous les fournisseurs sont référencés suivant un cahier des charges rigoureux. Les produits achetés sont sélectionnés avec le plus grand soin. **Les achats de proximité sont privilégiés** tout comme les produits régionaux (volaille du Gers, porc de l'Aveyron). **Des produits issus de l'agriculture biologique** ou des **produits labellisés** sont également proposés.

Les repas sont préparés par une équipe de cuisiniers professionnels favorisant toujours des **recettes traditionnelles**.

Cette démarche qualité prend également en compte la **réduction des déchets** et la **limitation des emballages**.

## L'éducation nutritionnelle et l'éducation au goût

L'éducation nutritionnelle à l'école doit être reliée à la vie sociale et tenir compte de la diversité des modèles dans les différentes cultures. La nutrition et le goût s'apprennent, s'éduquent, s'acquièrent dans le temps.

... Le plaisir est aussi dans l'assiette !



Consultez les menus sur [agglo-muretain.fr](http://agglo-muretain.fr)