

COSS INFO

Bulletin d'information officiel de la Commune de Cossonay



CERTIFICAT GASTRONOMIQUE

Le label « Fourchette verte junior » décerné à la PAMtine



Najdat Barmada, gérant du restaurant du PAM.



Le certificat «label Fourchette verte».

COSSONAY Les Autorités communales de Cossonay ont le plaisir d'annoncer que, depuis quelques jours, la PAMtine (élèves de 1 à 6 P) est devenue officiellement «Fourchette verte junior». Il s'agit d'une certification proposant des menus variés, sains et équilibrés, accessible à tous les tenanciers d'établissements de restauration servant des jeunes consommateurs.

«Fourchette verte junior» s'inscrit dans le cadre de la promotion de la santé (en particulier la prévention des maladies cardio-vasculaires, de certains cancers et de l'obésité). Dans le cadre de la procédure de la-

bellisation, les établissements sont accompagnés et contrôlés par un(e) diététicien(ne) diplômé(e) ES/HES. La décision d'obtention du label est prise par une commission qui l'a décerné, le 15 septembre, à Najdat Barmada, gérant du restaurant du PAM.

Les menus «Fourchette verte junior» en 6 points

Le site www.fourchetteverte.ch indique que le chef de cuisine doit suivre les recommandations suivantes pour composer ses menus:

1) Un aliment constructeur et réparateur, riche en protéines (viande, volaille, poisson, œufs...).

2) Un ou deux légumes ou fruits, riches en fibres et en éléments protecteurs (légumes et fruits crus ou cuits).

3) Des féculents qui donnent de l'énergie (pommes de terre, pâtes, riz, maïs...).

4) Des matières grasses en quantités limitées et de bonne qualité nutritionnelle. A noter que les mets gras ne doivent pas être proposés plus de 1 fois par semaine.

5) Un dessert, le plus souvent un fruit ou un dessert lacté.

6) Calcium: au moins un menu sur deux contient un produit laitier.

«Je n'ai pas rencontré de difficultés majeures pour obtenir ce label car, même avant, mes repas correspondaient aux 90% des exigences de Fourchette verte. Il y a eu néanmoins de petites adaptations à effectuer», explique Najdat Barmada. Ses menus sont étudiés et répondent aux critères de qualité du label.

Le chef reste un peu dubitatif par rapport aux quantités recommandées. «En effet, certains enfants ont plus de besoins que d'autres, notamment s'ils font du sport. Ça reste donc assez théorique. Aux surveillantes, qui prennent le repas avec les élèves, d'inciter (suite en p. 7)

COSS INFO

Bulletin d'information officiel de la Commune de Cossonay



(Suite de la p. 5) les enfants à manger des salades et des légumes afin que cette habitude se développe au cours des années», ajoute-t-il, précisant que des contrôles sont effectués quatre fois par année.

Travail aussi à la maison

La «Fourchette verte junior» constitue donc une bonne base de départ pour une alimentation variée et équilibrée qui, à la longue, s'avère très positive... «si on maintient le cap et que ce travail se fasse aussi en priorité à la maison!»

Pour voir le travail effectif de la restauration des enfants, nous nous sommes rendus un jeudi à la PAMtine.

Il est onze heures, Cristina et Joséphine attendent les élèves qui vont bientôt «assaillir» les lieux et profiter du menu équilibré qui leur est proposé. Les deux surveillantes relisent encore leurs listes et documents, elles échangent quelques mots et se déclarent contentes de remplir cette fonction. «Oui, ça se passe bien. Nous prenons en charge les enfants dès la sortie de l'école jusqu'au début des cours de l'après-midi».

L'accueil

Joséphine est chargée d'aller chercher les plus jeunes aux bus et au Collège des Chavannes. (Les élèves de 5-6 P scolarisés au PAM ne sont pas accompagnés).

Pendant sa courte absence, Cristina accueille les plus grands. «Aujourd'hui, nous en aurons 8, de la 1ère à la 6ème année. Quinze enfants sont inscrits à la PAMtine, cependant le nombre varie selon les disponibilités des parents. La dynamique s'en trouve assez différente d'un jour à l'autre», précise-t-elle.

Activités diverses

Les surveillantes servent les repas et organisent des activités diverses: jouets de la ludothèque, dessins, utilisation de la salle de gym ou place de jeux quand la météo le permet.

Choux de Bruxelles

À 11h50, les premiers «grands» arrivent, un brin excités, narrant leurs exploits en classe ou à la récré et questionnant les surveillantes



Cristina et Joséphine. PHOTOS C.-A. MONNARD



Les «grands» à la PAMtine un jeudi à midi.



Les repas sont servis par les surveillantes.



Mmmmh, un bon chou de Bruxelles!

sur la composition du menu. Les pâtes, la viande et la salade de maïs passent bien, par contre on sent une forte réticence pour les choux de Bruxelles! Mais Cristina tient bon. Avec douceur et fermeté, elle impose à chacun d'en goûter au moins un. Deux garçons s'obstinent dans leur refus. Comme la

persuasion ne donne rien, il leur est communiqué le marché suivant: «Pas de nourriture... pas de jeux!»

Les deux gars ont-ils pu finalement participer aux activités post-repas prévues? La question reste sans réponse car le narrateur est parti avant... ■

EN BREF

Guichet virtuel de l'administration

Nous vous rappelons que sur le site www.cossonay.ch se trouve notre «guichet virtuel» sur lequel vous pouvez aisément avertir de votre arrivée ou départ, obtenir diverses attestations, effectuer un changement d'adresse, commander du bois de feu etc, et ceci en dehors des heures d'ouverture de l'administration.

Nuit du conte à la Bibliothèque



La bibliothèque communale organise le **vendredi 13 novembre 2015** La Nuit du Conte, avec au programme:

17h 30 conte pour tout-petits à la bibliothèque (3 à 6 ans)
18h 30 conte tout public dans les greniers de la bibliothèque par Olivier Michel (dès 7 ans)
 La soirée se poursuivra en jeu avec une partie de «Loups-Garous» pour se terminer par une collation soupe-pain-fromage. Entrée libre.

Horaire du Centre de tri des déchets

Attention! Dès et y compris le **samedi 7 novembre 2015**, le centre de tri des déchets ne sera plus ouvert le samedi après-midi. Cette phase hivernale se terminera le 31 mars 2016. La prochaine ouverture du samedi après-midi aura lieu le samedi 2 avril 2016.

