Camps de sport scolaire – Organisation: Cuisiner et manger

Les repas en commun sont des moments privilégiés dans la vie du camp, car ils réunissent tous les participants au même endroit. D'un côté, les repas doivent apaiser l'appétit des jeunes tout en étant équilibrés, de l'autre, ils doivent être gérables pour l'équipe de cuisine.

Etablir un plan de menus, organiser les achats, préparer les repas: tout cela ne s'improvise pas. En collaboration avec le programme de promotion de la santé «Gorilla», nous souhaitons faciliter la vie des organisateurs de camps.

Pour cela, nous avons créé un plan de menus avec description des recettes qui le composent – y compris la durée de préparation et les alternatives en cas d'allergies ou d'intolérances (avec aha! Centre d'allergie suisse). Sans oublier les variantes végétariennes et véganes. Last but not least: une liste d'achats très pratique complète le document.

Aperçu des principaux points à considérer:

- Quel est le budget à disposition?
- Y a-t-il des personnes allergiques ou intolérantes à certains aliments?

- Y a-t-il des personnes avec des habitudes alimentaires spécifiques (végétariens, véganes, restrictions en raison de la religion, etc.)?

Il faut aussi clarifier où seront achetés les aliments et quels équipements et infrastructures sont à disposition (cuisine, frigos, salles à manger, etc.).

- Quels sont les aliments à privilégier d'un point de vue financier et organisationnel?
- Les achats sont-ils faits dans un petit commerce ou en grande surface (attention à la date de péremption)? Penser aux achats en ligne.
- Quelles sont les possibilités d'achat sur place pour les produits frais (fruits, lait, etc.). Le cas échéant, les enfants peuvent acheter leur pique-nique (attention aux quantités).
- Comment est équipée la cuisine (surfaces de travail, plaques, fours, poêles et casseroles, réfrigérateur, etc.).

A télécharger

- Plan de menus pour un camp de cinq jours (pdf)
- Recettes (pdf)
- Liste de courses (xls)

Guide des bonnes pratiques

Dans une cuisine, les conditions idéales sont réunies pour la prolifération des microorganismes: présence de matières organiques, chaleur et humidité. Certaines règles doivent être observées pour éviter toute contamination et mise en danger de la santé des consommateurs.

- Se laver les mains et se les sécher avec un essuie-mains en papier.
- Toujours respecter les trois états possibles des aliments: dans le réfrigérateur, en cours de préparation ou cuits.
- Ne jamais conserver les aliments ouverts dans leur emballage d'origine dans un réfrigérateur.
- Ne pas se livrer à des expériences: «moins c'est mieux», opter pour des repas simples et bons.
- Servir les aliments chauds à une température d'au moins 65°.

Source: gorilla.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO