

# Camps de sports de neige – Alimentation: Sain et équilibré

Les repas sont des moments importants d'un camp car tous les participants sont réunis en un même lieu. Ils doivent satisfaire l'appétit de tous, être équilibrés et à portée des cuisiniers.



Un plan de menus ne se prépare pas à la dernière minute. Plusieurs aspects sont à prendre en compte, dont le budget alloué à ce poste. Pour une semaine de cinq jours, comprenant quatre déjeuners, quatre pique-niques et quatre soupers, un montant de 50 francs par enfant – cette somme doit englober les frais de repas des moniteurs! – permet de proposer une carte attrayante qui respecte les principes de la [pyramide alimentaire suisse](#).

Par ailleurs, il est important de se renseigner à l'avance si des enfants souffrent d'allergies alimentaires ou ont des pratiques alimentaires précises (végétarisme, interdits religieux). D'autres questions doivent également trouver réponse, notamment en termes d'approvisionnement et d'infrastructures:

- Quels aliments est-il préférable – des points de vue financier et organisationnel – d'acheter dans de grandes enseignes du commerce de détail ou dans des supermarchés en ligne (attention aux dates de péremption)?
- Quels sont les possibilités d'achat sur place (fruits, etc.)? Si cette dernière existe, les enfants pourraient être tentés de confectionner eux-mêmes leur pique-nique (attention au surplus de nourriture).
- Quel est le matériel à disposition dans la cuisine (plan de travail et plaques de cuisson, casseroles, four, réfrigérateur, etc.)?

Afin de faciliter les organisateurs dans cette tâche, nous proposons ci-dessous un plan de menus pour un camp de cinq jours, les recettes et un planificateur d'achats (quantité et prix) en fonction du nombre de participants.

- [Plan de menus pour un camp de cinq jours](#) (pdf)
- [Recettes](#) (pdf)
- [Deux recettes végétariennes](#) (pdf)
- [Planificateur d'achats](#) (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.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**