



GUIDE DU BIO EN RESTAURATION COLLECTIVE

Fourchette verte Suisse
& Bio Suisse • 2022



En Suisse, 56% des personnes consomment des denrées issues de l'agriculture biologique à la maison quotidiennement ou plusieurs fois par semaine

et au restaurant?

Référence:

- [Bio Suisse. 2021. Rapport annuel](#)

AVANTAGES À MANGER BIO



**10 à 50% plus
d'antioxydants**

dans les fruits et
légumes bio,
des composants
naturellement protecteurs

**Aucun arôme
artificiel
ni colorant
artificiel**

dans les produits bio

**35 à 500
fois moins
de résidus
de pesticides**

dans les produits bio

**Un bien-être
animal**

soutenu par des
standards élevés et sans
utilisation préventive
d'antibiotiques



Références:

- [Baranski et al. 2014. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. British Journal of Nutrition, 112, 794 - 811](#)
- [Bio Suisse & Fibl. 2021. Résidus de pesticides dans les produits bio. Bioactualités, 5, p. 16-17](#)
- [Fibl. 2021. Durabilité et qualité des aliments biologiques](#)
- [Bio Suisse. 2022. Cahier des charges pour la production, la transformation et le commerce des produits Bourgeon](#)

Contenu thématique

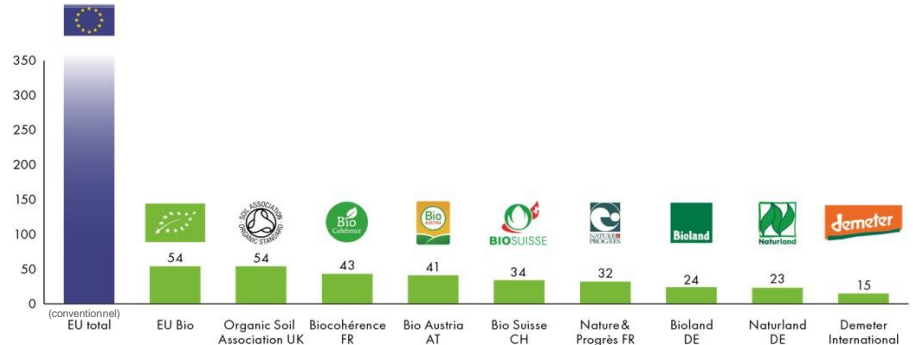
Afin de préserver la **qualité nutritive, les vitamines et les antioxydants** contenus dans les aliments, acheter les fruits et légumes bio de saison, frais et locaux. Lavés, il n'est pas nécessaire de les éplucher.

Préparés en crudités, leur valeur nutritive est maximale. Sautés minute, cuits à la vapeur « al dente » ou cuisinés au four à basse température puis servis rapidement après cuisson, ils perdent moins de vitamines.

Ajouter des herbes aromatiques fraîches pour diversifier les saveurs, par exemple du jardin.

Pourquoi ne pas essayer de **laisser germer graines, légumineuses et céréales**? Leur trempage et germination optimise l'absorption de leurs nutriments par l'organisme.


Nombre d'additifs autorisés pour la transformation des aliments conventionnels et biologiques (état à janvier 2021, réf.: [Fibl. 2021. Durabilité et qualité des aliments biologiques, p.26](#))



Témoignage

Fondation Wagerenhof foyer individuel pour personnes atteintes de déficiences mentales et multiples à Uster (ZH)

Kurt Rössli, chef de cuisine

450  40 % bio en été, 20% en hiver

« Lorsque les légumes poussent principalement sans traitement, sur un sol riche en nutriments, qu'ils ont suffisamment de temps pour mûrir, etc., ils ont davantage de goût. Certes, l'aspect des légumes bio n'est pas toujours uniforme, mais leur goût est à mon avis nettement meilleur et plus intense.

Afin de pouvoir utiliser une grande quantité d'aliments de qualité bio dans notre établissement, nous n'avons pas recours à des aliments transformés, qui sont chers, comme par exemple des légumes prédécoupés. Chez nous, les sachets surgelés simplement réchauffés n'existent pas. Ce qui me plaît, c'est apprendre le « métier » avec des ingrédients frais et c'est aussi ce que mes convives apprécient ».

Le saviez-vous ?

Les normes relatives aux produits bio interdisent les arômes et colorants synthétiques, limitent les additifs, proscrivent la production hors-sol et privilégient les principes de transformation douce.

L'essentiel en bref

- acheter des fruits et légumes bio de saison, frais et locaux réduit les pertes en nutriments liées au stockage et au transport, pour une meilleure qualité
- pour un gain de temps et de vitamines, fruits et légumes bio ne doivent pas être épluchés
- varier les modes de préparation pour révéler les saveurs intrinsèques des aliments

Pour une lecture approfondie

- [Fibl. 2021. Durabilité et qualité des aliments biologiques](#)
- [Fourchette verte Ama Terra. 2016. Principes pour une alimentation durable - Préparation des repas, p. 31](#)

Contenu thématique

L'approvisionnement en denrées non bio pour une semaine de menus (ci-contre) revient à 15,74 CHF.

En envisageant certains achats en bio, voici l'impact sur les coûts totaux:

- **acheter les légumes et les champignons en circuit court** chez un-e producteur-trice bio de la région: 16,91 CHF
- **légumineuses, tofu et fruits à coques** achetés en qualité bio: 17,96 CHF
- **viande et poulet** en qualité bio: 19,34 CHF
- **pain, pâtes, pommes de terre et céréales** en qualité bio: 16,35 CHF
- **œufs, fromage et produits laitiers** en qualité bio: 16,70 CHF

Plan de menu « non bio » - printemps

Coût total: 15,74 CHF

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade de carottes parsemée de graines de tournesol Émincé de poulet en sauce Penne Chou frisé Pain bis	Couscous végétarien avec pois chiches parsemé de graines de courge Légumes de saison Pain de seigle	Salade batavia Emincé de porc Pommes de terre sautées Épinards vapeur Pain aux graines de pavot	Salade de rampon avec champignons marinés, radis, carottes, œufs durs et noix Pain complet et gruyère	Ragoût de tofu fumé Colraves Trio de quinoa au persil Pain aux noix
3,08 CHF	1,70 CHF	3,09 CHF	4,24 CHF	3,64 CHF

* Données détaillées disponibles dans le dossier Documentation et Approfondissements



Témoignage

Crèche et garderie Zottelbär à Walenstadt (SG)

Barbara Tonn, directrice

55 55% bio

« Ma recommandation est la suivante : "Oser utiliser plus de bio, car le coût n'est pas réhibitoire". Dans la crèche, nous avons fait une transition progressive vers plus de bio et avons commencé par les produits laitiers, c'est-à-dire le lait, les yaourts et le fromage, ainsi que les céréales, par exemple le couscous et le boulgour, ainsi que les légumineuses. Nous misons surtout sur le bio pour les aliments étrangers comme les agrumes et les noix. Lorsque les aliments ne sont pas disponibles dans la région, nous les achetons en qualité bio ».

Le saviez-vous ?

Le vrai coût des aliments prend en compte les répercussions sur l'environnement et sur la société. Si on imputait ces coûts au prix des aliments, par exemple, les coûts d'élimination des substances de synthèse contenues dans l'eau potable, le prix des produits non bio serait significativement bien plus élevé.

L'essentiel en bref

Acheter des produits régionaux de production biologique tout en maîtrisant son budget:

- introduire progressivement les aliments bio
- commencer par les produits dont le prix est le plus favorable, par exemple les légumes et céréales
- adapter le plan de menus et augmenter la fréquence des sources de protéines végétales
- acheter via des circuits courts
- réduire le gaspillage alimentaire

Pour une lecture approfondie

- [Perotti Alessa. 2020. Moving Towards a Sustainable Swiss Food System: An Estimation of the True Cost of Food in Switzerland and Implications for Stakeholders. ETHZ, 21 p.](#)

RÉDUIRE LES COÛTS - LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Contenu thématique

Souvent moins chères que les sources de protéines animales, les légumineuses permettent des économies financières.

Composer **une assiette associant féculents ou céréales à des légumineuses** telles que lentilles, pois chiches, haricots rouges, flageolets, ou du tofu apporte une **excellente complémentarité d'acides aminés essentiels** au corps.

Ces sources de protéines peuvent être servies en tant que **mets traditionnels** (soupes, salades, etc), constituer un menu phare lors de **semaines à thèmes** et tout simplement être **incorporées à des recettes** telles que des sauces.



Le saviez-vous ?


3 fois plus de viande est consommée en Suisse qu'il n'en est recommandé. Une alimentation équilibrée comprend 4 à 5 journées végétariennes par semaine ainsi que 2 à 3 journées avec de la viande.

Références: [MenuCH](#), [Société Suisse de Nutrition](#)



Témoignage

Maison de retraite Murhof à St. Urban (LU)

Hanspeter Howald, responsable de la restauration / chef de cuisine
60  produits laitiers, légumes et fruits bio 99.9%, reste en cours

« Notre objectif est de gâter nos résident·e·s, nos collaborateur·trice·s et nos hôtes grâce à des repas de qualité, comprenant une valeur biologique ajoutée, que ce soit avec des mets composés de viande bio/Demeter ou des créations végétariennes. Nos burgers végétariens à base de légumineuses, de quinoa, etc, sont particulièrement appréciés. Grâce à cette combinaison idéale pour la santé, nous parvenons à soutenir la philosophie Demeter tout en contrôlant l'aspect économique. »

L'essentiel en bref

Un fort potentiel d'action positif sur l'empreinte environnementale:

- apprêter régulièrement des sources de protéines végétales: lentilles, pois chiches, haricots rouges, flageolets, tofu, soja, tempeh, seitan, etc
- varier les modes de préparations: mets traditionnels, semaines à thèmes, incorporées aux sauces, etc

Augmenter la proportion de protéines d'origine végétales permet des économies financières.

Pour une lecture approfondie

- [Fourchette verte. 2021. Fiches pratiques protéines végétales](#)
- [Ville de Genève. 2021. Recettes végétariennes - Les chef.fe.s des restaurants scolaires livrent leurs secrets](#)
- [Société Suisse de Nutrition. 2022. Pyramide alimentaire suisse](#)

Contenu thématique

Les produits prêts à l'emploi de type convenance food permettent de gagner du temps en cuisine.

Parmi eux, **les aliments industriels ultra-transformés ont subi des processus de dénaturation des ingrédients puis de reconstitution.**

Il existe peu de produits bio destinés à la restauration collective de type convenance food. Lors des achats, il est toutefois recommandé de **veiller au degré de transformation.**



400g de lasagne

convenance food – non bio	4,99 CHF
artisanale – bio	3,60 CHF
artisanale – non bio	2,12 CHF

500g de sauce bolognaise

convenance food – non bio	5,94 CHF
artisanale – bio	5,42 CHF
artisanale – non bio	3,73 CHF



* Données détaillées disponibles dans le dossier Documentation et Approfondissements

Le saviez-vous ?

De par leur procédé de fabrication, les aliments ultra-transformés sont peu rassasiants.

Consommés régulièrement, ils impactent négativement le contrôle du poids et l'équilibre métabolique.


Comptant souvent de nombreux additifs, certains aliments ultra-transformés contiennent d'autre part des quantités non négligeables de sel et de sucre ajoutés, défavorables à la santé.



Témoignage

Eco-Hotel Cristallina à Coglio (TI)

Marco Kälin, gérant

60  85-90 % bio

« La fraîcheur des produits est très importante pour nous. C'est notamment pour cette raison que nous cultivons notre propre potager et nos arbres fruitiers, qui nous permettent de proposer des produits frais et de saison à nos hôtes. Nous fabriquons aussi nos pâtes nous-même, à partir de céréales bio. Nous avons investi dans un moulin professionnel pour obtenir notre farine complète. Les clients apprécient la qualité de nos produits.

A ceux qui sont choqués par les prix des aliments bio, je réponds que ce qui est choquant c'est plutôt de s'être habitués à des prix dérisoires qui ne tiennent absolument pas compte des coûts causés de manière indirecte, par exemple sur la qualité des sols, la qualité de l'eau potable, ou les résistances aux antibiotiques. »

L'essentiel en bref

- Souvent, préparer soi-même un mets à partir d'ingrédients bio revient moins cher qu'utiliser un produit prêt à l'emploi non bio.
- Les additifs contenus dans un produit peuvent être consultés sur la liste des ingrédients, sur l'emballage.
- Les produits ultra-transformés ont généralement une empreinte environnementale peu favorable.

Pour une lecture approfondie

- Fardet Anthony. 2017. Halte aux aliments ultra transformés ! Mangeons Vrai
- Fédération romande des consommateurs. 2022. Aliments ultratransformés.

RÉDUIRE LES COÛTS - RÉDUIRE LE GASPILLAGE

Contenu thématique

Les légumes et les fruits bio n'ont pas besoin d'être épluchés.

L'entier de leur valeur nutritive est ainsi valorisée. Trognon de chou, fanes de carottes et autres parties de légumes peuvent être concoctés en soupes, fonds, marinades ou pesto.

Préserver le pain dans un sac à pain permet de le conserver plus longtemps. Le pain rassis peut quant à lui être apprêté en chapelure ou en croûtons.

Les bœufs, le séchage et la congélation sont de bons moyens pour consommer les fruits et légumes locaux en dehors de leur saison. Achetés en vrac, en pleine saison, leur prix est souvent avantageux.

La viande a une empreinte environnementale non négligeable. **La philosophie nose-to-tail encourage à utiliser toutes les parties comestibles de l'animal.**

Le saviez-vous ?

108g de déchets alimentaires sont produits en moyenne par menu par personne dans la restauration suisse, selon une étude portant sur plus de 200 restaurants collectifs et privés.

Référence: [ETH Zürich](#)

Aliments les plus gaspillés dans la restauration



Référence: [La Vie économique](#)



Témoignage

Crèche Pérollino à Fribourg (FR)
Stéphane Bellomo, chef cuisinier

70 75-80 % bio

« Nous avons investi dans une cuisine sur place, ce qui nous permet de tout préparer nous-même, d'éviter le gaspillage alimentaire, et de réduire nos dépenses à moyen terme. Pour éviter les pertes alimentaires, je calcule précisément les quantités nécessaires. Lorsque je cuisine de la viande, je varie les morceaux et j'utilise toutes les parties de l'animal, même pour les enfants.

Les mets non consommés sont apprêtés pour d'autres repas. Les restes d'assiette vont aux poules de Mme Rolle, directrice de la crèche. Grâce à cette attention minutieuse, nous avons pu modifier nos sources d'approvisionnement sans augmenter les coûts de manière importante, soit environ +5% ».

L'essentiel en bref

- Ajuster les achats et valoriser fruits, légumes et pommes de terre bio hors calibre et imparfaits
- Veiller aux conditions de stockage
- Cuisiner toutes les parties comestibles des aliments
- Réapprêter les surplus de production en tenant compte des normes d'hygiène

Pour une lecture approfondie

- [Fédération romande des consommateurs. 2020. Gaspillage alimentaire – recettes](#)
- [Bio Suisse. 2016. Du museau à la queue](#)
- [ADEME. 2015. Réduire le gaspillage alimentaire en restauration collective](#)

Contenu thématique

S'approvisionner localement assure la **transparence, la fraîcheur et la cohérence avec la saison.**

En cas de possibilités de stockage restreintes, acheter local permet un approvisionnement fréquent et flexible. Pourquoi ne pas **se mettre en réseau avec d'autres restaurants de la région pour des commandes groupées?**

Anticiper son plan de menu avec le producteur lui permet d'ajuster ses quantités, prévoir sa marchandise, planifier les récoltes, les abattages, etc.

Réserver une marge de liberté dans le plan de menus permet d'ajuster l'achat de légumes et salades à la production réelle. Par exemple, annoncer: une jardinière de légumes bio de saison, un assortiment de crudités bio, une soupe aux légumes bio de saison, ou des légumes bio du jardin.

Les producteurs-trices locaux ont besoin de continuité dans leurs ventes. Chercher le dialogue et **entretenir des contacts étroits favorise la confiance et les solutions personnalisées, à l'avantage de toutes les parties.**

Le saviez-vous ?

Plus de 7'000 agricultrices et agriculteurs en Suisse travaillent selon le cahier des charges de Bio Suisse, ce qui représente 16% de la surface agricole. Il existe des producteurs-trices bio dans chaque canton.

Pour le milieu de la restauration, la plateforme [Biomondo](#) / Clients professionnels, facilite la mise en relation directe en vue de l'achat de produits. En ligne depuis 2022, elle étaye progressivement l'offre disponible.



photo :
Raphaël Fiorina

ISO 14001



Témoignage

Fondation Domus, réhabilitation psychosociale adulte à Ardon et à la Tzoumaz (VS)

Yann Guex, maître socio-professionnel, cuisinier

125  100 % bio

« Lors de notre démarche, nous avons revu la philosophie de l'organisation en cuisine. Au lieu d'acheter uniquement chez des grossistes, nous avons contacté des producteurs locaux et établi des contrats sur le long terme. Nous composons les plans de menus sur la base de ce qui est disponible en bio chez les producteurs.

Aujourd'hui, nous préparons quasi tout de A à Z, ce qui nous a demandé d'ajuster l'espace de stockage ainsi que l'espace de travail des produits bruts. Notre démarche s'est déroulée sur 4 ans pour progressivement atteindre 100% de bio, avec une augmentation du budget alimentation de 14% en tout. Nous serions ravis de partager notre expérience avec vous : contact@fondation-domus.ch ».

L'essentiel en bref

Trouver des producteurs-trices bio de votre région:

- plateforme [Biomondo](#) / Clients professionnels
- marchés régionaux
- [associations régionales des agriculteurs-trices bio](#)

Contenu thématique

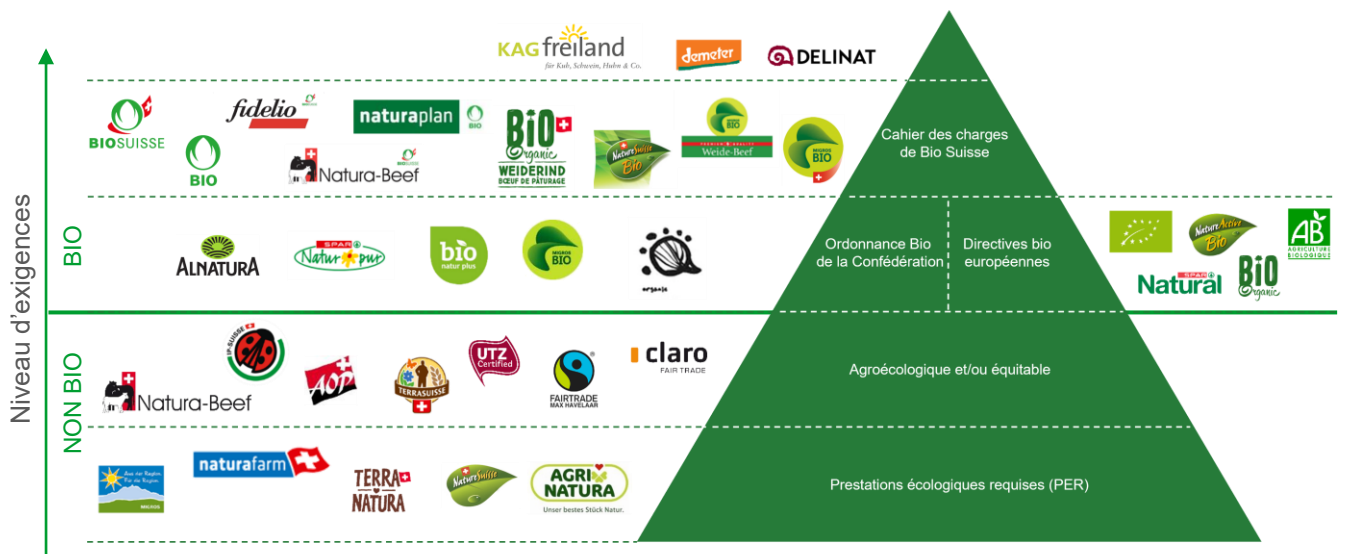
Les labels aident à orienter l'achat bio, les modes de production durables et les critères du commerce équitable. L'illustration ci-dessous classe les **labels à privilégier**. Les plus exigeants figurent en haut de la pyramide.

Pour un approvisionnement en grandes quantités, privilégier les aliments de saison et **composer avec plusieurs fournisseurs**, par exemple via la plateforme Biomondo. Quand la quantité totale ne peut pas être couverte en bio, **introduire progressivement un pourcentage de bio** dans les achats représente déjà une influence positive sur l'environnement.

Le saviez-vous ?

La Ville de Genève a la volonté d'augmenter ses achats en produits bio et locaux à large échelle.

Selon une simulation, une augmentation de 7% du coût marchandise lui permettrait d'atteindre les objectifs ambitieux de sa charte de l'alimentation durable dans les 53 restaurants scolaires de la ville, notamment 20% de bio et 25% de GRTA.



Référence: Bio Suisse

L'essentiel en bref

- Privilégier les achats de produits issus de modes de production biologique, du commerce équitable et préservant les espèces de poissons menacées, même si les quantités ne devaient être que partielles.
- Établir une convention de livraison permet de fixer des exigences.
- Questionner les fournisseurs concernant les labels et la provenance et clarifier la situation lors d'erreurs de livraison.
- Limiter les emballages, acheter en vrac, en circuits courts et adopter un mode de stockage approprié.

Pour trouver des producteurs bio et pour une lecture approfondie

- [Biomondo.ch](https://biomondo.ch). 2022. [Le marché de l'agriculture bio suisse. Pour transformation et commerce](#)
- [Pusch](https://pusch.ch). 2022. [Labelinfo.ch](#)
- [OFEV & Beelong](https://ofev.ch). 2020. [Recommandations pour des achats publics responsables dans le domaine de l'alimentation](#)

Contenu thématique

Travailler avec des denrées bio revient souvent à **utiliser davantage de produits bruts**, au prix plus favorable, notamment pour les fruits et légumes.

En comparaison avec des produits de 4^{ème} gamme livrés coupés et prêts à l'emploi, les produits bruts doivent être nettoyés et coupés. Pour des grandes quantités, ces étapes nécessitent du matériel et des infrastructures spécifiques, qu'il vaut la peine d'**anticiper lors de la conception ou de la rénovation de cuisines** professionnelles. L'équipe de cuisine est, elle aussi, composée en fonction des activités.

Le **plan de menus est élaboré en fonction des denrées disponibles**, du temps nécessaire aux différentes étapes de préparation, des disponibilités de l'équipe de cuisine, des fours et infrastructures accessibles et de la gestion prévisible des restes alimentaires des jours précédents.

Les légumineuses Trempage Cuisson

Les légumineuses	Trempage	Cuisson
Lentilles vertes	4h	25'
Lentilles blondes	4h	25'
Lentilles Beluga	1h	20'
Lentilles corail	-	15'
Pois cassés	2h	1h
Pois chiches	12h	1h30
Haricots noirs	12h	1h30
Haricots rouges	12h	1h30
Haricots mungo	12h	2h

Le saviez-vous ?

Faire tremper les lentilles permet de mieux tirer profit de leurs nutriments, dont le fer, les protéines et les fibres, ainsi que réduire leur temps de cuisson.



Témoignage

Osteria all'Undici
réhabilitation psychosociale jeunes et adultes
à Bellinzona (TI) - Antonello Pinto, chef de cuisine

40  60% bio

« Je travaille avec quatre jeunes en réinsertion professionnelle. La majorité des aliments, c'est nous qui les préparons. C'est important de montrer aux jeunes qui connaissent des plats ultra-transformés qu'on peut partir d'une poignée de farine et en obtenir des raviolis.

Nous avons la volonté de créer un réseau de restaurants afin d'optimiser les coûts de livraison des aliments bio. Aussi, cela nous permettrait d'échanger des produits en cas de besoin, par exemple lorsqu'ils arrivent à péremption. Nous mettons déjà en place ces échanges avec une cuisine partenaire de notre structure, en interne à notre fondation, qui s'occupe de cantines et de catering ».

L'essentiel en bref

Plusieurs options existent pour travailler les produits bruts:

- établir des synergies avec des établissements qui produisent leur propre 4^{ème} gamme locale
- accueillir des civilistes ou des personnes en réinsertion professionnelle
- adapter les infrastructures de la cuisine

Pour une lecture approfondie

- [École d'agriculture du Valais. 2018. Guide pour la conception et la rénovation de cuisines professionnelles](#)
- [GastroSuisse. 2017. Dates de péremption](#)
- [GastroSuisse. 2019. Guide des bonnes pratiques dans l'hôtellerie et la restauration](#)

Contenu thématique

L'origine locale des aliments et leur mode de production biologique n'étant pas visibles dans l'assiette, **des moyens d'information complémentaires sont nécessaires** aux convives.

Chaque plat a une **histoire qui peut être racontée**, celle de ses ingrédients, de ses producteurs·trices, des cuisinières et cuisiniers qui œuvrent chaque jour pour satisfaire les papilles des consommateurs·trices.

Pages Internet, affichages, labels de qualité, témoignages, sont autant de moyens de les valoriser.

Le dressage des assiettes joue lui aussi un rôle pour exprimer application, passion, fraîcheur et pour mettre en valeur la qualité du menu comme celle de ses ingrédients.



Témoignage

Peppone catering pour enfants à Bâle (BS)

Oliver Hübscher, chef de cuisine /
directeur adjoint de l'établissement

400  100 % bio

« C'est avec entière conviction que je peux expliquer à mes hôtes pourquoi nous sommes une entreprise certifiée Bio Bourgeon depuis 2018 et comment nous achetons une grande partie de nos produits à des agriculteurs·trices de la région.

Cette philosophie me tient à cœur et donne du sens à mes activités. Il me semble juste d'agir pour la santé des enfants ainsi que celle des sols, pour le bien des écosystèmes et donc, pour l'avenir de la planète. »

L'essentiel en bref

- Informer les convives sur les aliments de production biologique servis et sur l'origine des ingrédients
- Mettre en évidence les labels et standards appliqués par le restaurant
- Raconter l'histoire du menu, de l'équipe de cuisine, des producteurs·trices locaux·ales

Pour informer sur le score environnemental et nutritionnel des menus

- [Beelong & Fourchette verte. 2022. Application en ligne pour calculer le score environnemental et nutritionnel des menus](#)

Contenu thématique

Une atmosphère calme et conviviale permet de prendre le temps de manger et de savourer. Considérer le repas comme un temps fort de la journée rythme les activités tant dans un foyer, que dans un établissements accueillant des enfants ou des seniors.

Participer au choix des aliments et des menus augmente l'attrait pour le repas et la curiosité à l'égard des autres cultures culinaires.

Disposer d'une cuisine sur place permet **la participation des convives à la préparation des mets**. L'appétit est notamment stimulé par les odeurs en cuisine.

Lors de l'introduction d'un aliment bio d'une nouvelle marque, organiser un **atelier dégustation** avec les convives aide à la sélection du produit et favorise son acceptation.

Renouer avec la terre grâce à un jardin potager participatif bio ou à la culture d'herbes aromatiques bio, éclaire sur les différentes dimensions d'un système alimentaire durable.



Le saviez-vous ?

Les recettes nouvelles, les plats végétariens et les féculents complets sont mieux accueillis par les convives lorsque ceux-ci sont impliqués dans l'élaboration des plans de menus et des repas, qu'ils savent où et comment les aliments sont produits.



Témoignage

Institut Florimont,
école au Petit-Lancy (GE)
Christophe Benatier, chef de cuisine
141  7 % bio

« Notre institut participe au programme [Eco-Schools](#) depuis l'année 2016. Dans ce cadre, nous avons pu intégrer la thématique de l'alimentation durable dans les projets pédagogiques et impliquer les élèves ainsi que le personnel enseignant, tout comme le personnel non enseignant, dans des décisions participatives relatives à notre alimentation. Les menus de notre cantine sont composés en très grande partie d'aliments produits dans un rayon de 30 km. Nous sommes fiers d'être labellisés à la fois Eco-Schools et Fourchette verte. »

L'essentiel en bref

Disposer d'un concept pédagogique « alimentation » pour :

- une identification des convives à « leur restaurant »
- favoriser le dialogue entre l'équipe de cuisine, les éducateurs-trices, les animateurs-trices et les convives
- faciliter la mise en place d'une alimentation équilibrée, durable et valoriser l'utilisation des produits bio

Pour une lecture approfondie

- [Fourchette verte. 2022. Kit pédagogique de jardinage - Milena & Marlo et l'aventure d'une petite graine de tournesol](#)
- [Fourchette verte Ama Terra. 2016. Principes pour une alimentation durable - Manger et boire ensemble, p. 33 à 37](#)

Contenu thématique

Investir dans des repas de qualité en restauration scolaire permet d'augmenter l'**accès à une alimentation équilibrée et durable pour toutes et tous**.

Veiller à acheter des denrées produites dans le **respect de l'environnement et des ressources naturelles contribue à réduire les inégalités sociales**.

La qualité de vie aujourd'hui comme celle des **générations futures** et ainsi directement favorisée.

Les **fragilités liées à l'âge avancé** bénéficient elles aussi d'une alimentation saine et durable.



Exemples de prix pratiqués en matière d'achats alimentaires

	Restauration	Budget par personne par jour
Crèches	petit déjeuner, collation, repas de midi, goûter	6.- à 8.- CHF
Accueils parascolaires	repas de midi	4.- à 6.- CHF, selon l'âge

Source: données empiriques Ama Terra

Le saviez-vous ?

En Suisse, l'espérance de vie est de 83 ans, en moyenne. Suivant les situations de vie et le statut socio-économique, les chances de vivre en bonne santé sont toutefois inégalement réparties.

Parmi les facteurs d'inégalités figure l'accès à une alimentation favorable à la santé.

Les dangers environnementaux, ici comme à l'étranger, touchent eux aussi plus fréquemment les populations défavorisées.



L'essentiel en bref

- Prévoir les budgets de manière à pouvoir acheter des produits bio, de qualité et de proximité.
- Pour les denrées provenant de l'étranger, non disponibles en Suisse, acheter bio et « équitable » afin de soutenir les conditions de travail des producteurs-trices et de leurs employé-e-s.

Pour une lecture approfondie

- [Fédération romande des consommateurs. 2020. Que voulons-nous manger au XXI^e siècle?](#)

REMERCIEMENTS



Maison de retraite Murhof
à St. Urban (LU)



Institut Wagerenhof
à Uster (ZH)



Peppone catering
Pour enfants
à Bâle (BS)



Crèche Zottelbär
à Walenstadt (SG)



Eco-Hotel Cristallina
à Coglio (TI)



Fondation Domus
à Ardon et la Tzoumaz (VS)



Crèche Pérollino
à Fribourg (FR)

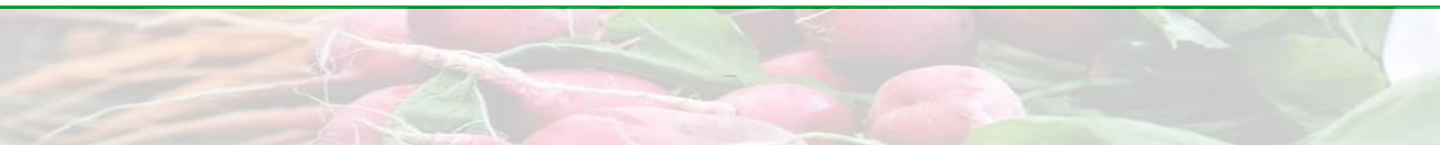


Osteria all'Undici
à Bellinzona (TI)



Institut Florimont
au Petit-Lancy (GE)





élaboré par



avec le soutien de



BIOSUISSE

DOCUMENTATION ET APPROFONDISSEMENTS

