

Le guide de gestion des repas de camps

 Destiné aux scouts et guides 

Durant un camp sur prairie, **l'alimentation** est un point **primordial**. Les besoins des adolescent.e.s sont différents de ceux des adultes : leur **croissance** nécessite des apports en **énergie** et en **nutriments plus élevés**. Ces besoins sont d'autant plus importants que les **activités physiques** et le **mode de vie** sont très **intenses**. Ce guide vise à vous accompagner dans la **préparation des repas de camps** avec l'aide d'un **plan alimentaire adapté aux besoins des adolescent.e.s de 12 à 16 ans**, tout en gardant le côté **plaisir** de l'alimentation.

Vous y retrouverez également des notions de **durabilité**, **d'hygiène**, de techniques de **cuisson** et des **conseils** divers. Ainsi, vous disposerez d'un outil facilitant la préparation des recettes, la gestion des repas, la planification des achats et des commandes avant le camp.

L'alimentation équilibrée, c'est quoi ?

Il s'agit simplement d'adopter une **alimentation variée** qui répond aux **besoins nutritionnels** des animés. Donc pas de panique : **diététique ≠ régime.**

Les pictogrammes utilisés

- Recette proposée dans le livret de recettes



- Point hygiène



- Voir feuille sur les alternatives végétales



- Canicule



Conseil d'utilisation de ce guide :

Dans ce guide, vous retrouverez différentes fiches sur divers sujets, qui peuvent être téléchargées de manière séparées ou en tant que document complet. De cette manière, vous pourrez choisir d'imprimer ou non les fiches dont vous aurez le plus besoin pendant votre camp. Vous pourrez les plastifier et les afficher dans l'intendance, voire en imprimer certaines pour les patrouilles.

Table des matières

Fiche N°1 : les familles alimentaires	2
Fiche N°2 : les 11 étapes pour créer le menu de camp	3
Fiche N° 3 : les indispensables à avoir dans la malle cuisine	4
Fiche N°4 : les aliments interdits en camp sur prairie	5
Fiche N°5 : la manipulation des denrées alimentaires fragiles	6
Fiche N°6 : les allergènes	7
Fiche N°7 : les alternatives végétales	8
Fiche N°8 : l'hydratation	9

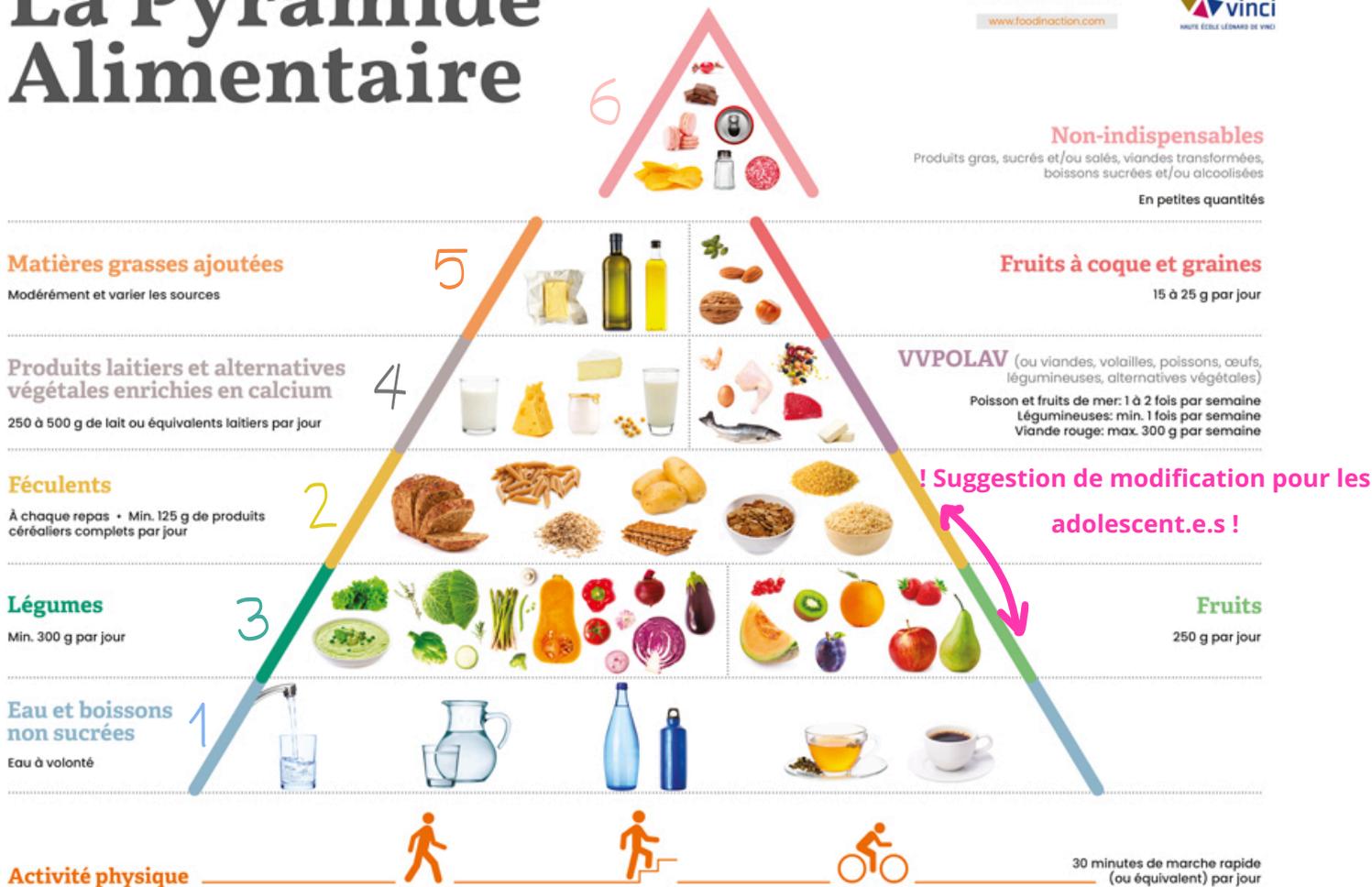


Fiche N°1 : Les familles alimentaires

La Pyramide Alimentaire

Food in action 
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI



1) L'eau et les boissons

Il est important de consommer de **l'eau** ou des **boissons non sucrées** (tisane, eaux aromatisées aux fruits, thé, ...) plusieurs fois par jour en atteignant un minimum de **1,5L/j**. Veillez à limiter la grenadine ou soda à 1 verre/j.

2) Les céréales (féculents)

Pour les adolescent.e.s, la famille des féculents précède la famille des fruits et légumes dans la pyramide car ils fournissent la **majorité de l'énergie**. Ceux-ci doivent se retrouver au sein de **chaque repas** sous forme de pâte, pain, céréale, riz, semoule de blé, pomme de terre, quinoa, ... en variant des formes complètes et raffinées.

3) Les fruits et légumes

L'idéal est de consommer des fruits et légumes **5 fois par jour**, dont 2 portions de fruits et 3 de légumes. Une portion correspond à la taille du poing fermé.

4) Les produits laitiers et leurs alternatives enrichies en calcium

Cette famille comprend le lait, le yaourt, les fromages et boissons végétales enrichies en calcium . Il est recommandé d'en consommer **2 à 3 fois par jour**. Cette famille alimentaire contribue au maintien d'une bonne **santé osseuse** grâce aux apports en **calcium** et en **protéines**.

4) Les viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses et alternatives végétales

Cette famille alimentaire devrait idéalement se retrouver **1 à 2 fois par jour** au sein d'un repas. Il est conseillé de **diminuer la quantité de protéines animales** en augmentant les protéines végétales sous forme de **légumineuses** (pois chiches, lentilles, haricots rouges/blancs, pois cassés...), de soja ou de burgers végétariens. 

5) Les matières grasses et fruits oléagineux

Les matières grasses sont à consommer quotidiennement en petites quantités afin de fournir une grande partie de **l'énergie** à l'organisme. Il est conseillé de consommer **15 à 25g** de fruits à coques tels que des noisettes, amandes, noix de cajou, pistaches... et de graines **non sucrées, non enrobées ou non salées par jour**. Ceci représente environ **un creux de main**. De plus, il est important de varier les sources de matières grasses. Pour ce faire, privilégiez l'huile d'olive pour la cuisson et l'huile de colza pour les préparations à froid (ex : vinaigrette, assaisonnement...).

6) la pointe de la pyramide

Celle-ci est détachée de la pyramide car elle est composée d'aliments non indispensables à notre bien être (chips, bonbons, sodas, grenadine, charcuteries, ...)

Fiche N°2 : Les 11 étapes pour créer le menu de camp



1. Compter le nombre d'animés + staff + intendants
2. Parmi ceux-ci, vérifier les allergies/convictions et contacter les parents des animés concernés pour savoir comment ils gèrent celles-ci à la maison
3. Travailler en parallèle du programme d'animation
4. De quel matériel pour cuisiner, ranger et conserver les aliments dispose-t-on ?
5. Trouver les producteurs locaux aux alentours de l'endroit de camp (site www.mangerlocal.be)
6. Tenir compte du plan alimentaire proposé à la page 10 qui reprend les quantités des différents aliments nécessaires
7. Répartir les recettes sur les différentes journées
8. Définir les quantités nécessaires à l'aide du plan alimentaire et des fiches techniques
9. Faire la commande dans les magasins de vrac (Färm, The Barn, Bioplanet..)
10. Acheter les contenants hermétiques nécessaires au stockage des aliments secs
11. Définir les jours de courses, les différents magasins et rédiger les listes en fonction

Le saviez-vous ?
La plupart des magasins bio et des producteurs locaux font des réductions pour les mouvements de jeunesse



Endroits où acheter des boîtes hermétiques : Ikea, Brico, Mr Bricolage, Hubo, contenants à usage alimentaire à récupérer dans les magasins bio (laver à haute T° ou passer au lave-vaisselle)

Pour info : le Krouncky Nature bio Grillon d'Or acheté en vrac (Färm) est au même prix que le Granola Noix et Miel de BONI (Colruyt)
4,75 €/kg VS 4,78 €/kg



Fiche N°3: Les indispensables à avoir dans la malle cuisine



+ Ayez des intendants qui ont envie et qui savent cuisiner ;)

Denrées alimentaires :

- Huile d'olive (cuisson)
- Huile de colza (préparation à froid)
- Vinaigre balsamique/vinaigre de vin/vinaigre de cidre...
- Moutarde
- Epices : sel, poivre, curry, paprika, ail en poudre, épices à poulet, noix de muscade...
- Herbes aromatiques séchées : basilic, thym, persil, romarin, herbes de Provence...
- Herbes aromatiques fraîches

Matériel :

- Thermomètre sonde (Pour prendre la T° du poulet à coeur, elle doit atteindre 72°C)
- Alcool à 90° (Pour désinfecter le thermomètre sonde et les conserves avant l'ouverture)
- Allumettes, briquet, chalumeau
- Papier aluminium, film plastique et papier sulfurisé
- Essuies tout
- Thermomètre de réfrigérateur (classique)



- Achetez plusieurs bottes d'herbes fraîches au début du camp
- Trouvez un endroit avec de l'ombre et du soleil, sans passage fréquent, pour les planter
- Arrosez-les tous les jours (sauf si il pleut)
- Nommez un intendant/animé responsable du potager



Les rincer 3 fois avant utilisation



Fiche N°4: Les aliments interdits en camp sur prairie



PAS de mayonnaise, tiramisu, mousse au chocolat, ... faits maison SAUF SI, ce sont ceux du commerce ayant été pasteurisés

Ces denrées alimentaires peuvent contenir des organismes pathogènes comme Salmonella, Listeria, Campylobacter*, etc. qui ne seront pas détruits si on ne les cuit pas. Les préparations du commerce sont pasteurisées

✓ Saumon fumé sous vide, charcuterie, lait pasteurisé, fish sticks (surgelés), thon en bocal/conserves



* Ces bactéries peuvent provoquer des symptômes de gastroentérites (nausées, vomissements, douleurs abdominales, fièvre...)



Fiche N°5: La manipulation des denrées alimentaires fragiles

Comment procéder ?

Les aliments fragiles sont : la viande crue, le poisson cru, les oeufs

Stocker ces denrées fragiles dans un réfrigérateur à **maximum 4°C** (vérification thermomètre frigo).

1. Vérifier que la vaisselle nécessaire soit propre et sèche
2. Vérifier que les poubelles ne soient pas débordantes pour pouvoir évacuer facilement les déchets contaminés (exemple : barquette du poulet)
3. Sortir les denrées alimentaires du réfrigérateur
4. Se laver les mains avec de l'eau potable et du savon biodégradable
5. Enlever l'emballage éventuel de l'aliment et le jeter immédiatement
6. Découper l'aliment avec le matériel nécessaire
7. Evacuer directement le matériel ayant servi à manipuler une denrées alimentaire fragile dans le bac à vaisselle
8. Ne pas réutiliser les planches, les couteaux ou les saladiers ayant servi à la découpe de cet aliment CRU pour les aliments cuits sans nettoyage (au chaude savonnée) au préalable
9. Mettre l'aliment à cuire
10. Se relaver les mains
11. Poursuivre le reste de la recette

Le cassage des oeufs



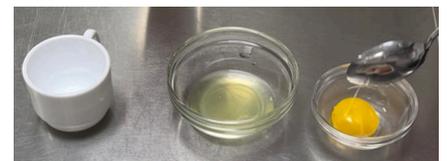
1) casser l'oeuf sur un récipient propre de votre choix



2) verser l'oeuf dans un bol différent propre



3) si nécessaire, prélever le jaune avec une cuillère à soupe



4) verser le jaune d'oeuf dans un autre bol propre



lien vers une formation en ligne
concernant l'hygiène et les allergènes

Fiche N°6: Les allergènes

Un allergène est une substance qui entraîne une réaction allergique chez certains sujets.

Il en existe 14 à déclaration obligatoire.

Comment les repérer ?



Ils sont mis en évidence dans la liste des ingrédients. Ils sont surlignés ou en **gras** ou en **MAJUSCULE**

1. Arachide 
2. Céleri 
3. Crustacés 
4. Céréales contenant du gluten (avoine, blé, épeautre, kamut, orge, seigle) 
5. Fruits à coques (amande, noix, noix de cajou, noix du Brésil, noisette, pistache) 
6. Lait 
7. Lupin 
8. Oeuf 
9. Poisson 
10. Mollusque 
11. Moutarde 
12. Sésame 
13. Soja 
14. Sulfites 

Vous retrouverez ces pictogrammes dans le livret de recettes pour celles qui contiennent des allergènes



Fiche N°7: Les alternatives végétales

Les jus végétaux*

Favorisez les jus végétaux avec :

- Minimum 100mg de calcium/100ml
- Maximum 1% d'acide gras saturé
- Maximum 7% de sucres ajoutés

Les jus végétaux tolérés :

- 30 à 100mg de calcium/100ml
- Acides gras saturés entre 1 et 2,2%
- Sucres ajoutés entre 7 et 12%

Attention ! Les jus végétaux **biologiques** ne sont pas enrichis en calcium

Valeurs nutritionnelles moyennes		pour 100 ml	
Energie		102 kJ / 24 kcal	
Matières grasses		11 g	
dont acides gras saturés		0,1 g	
Glucides		3,0 g	
dont sucres		5,0 g	
Fibres alimentaires		0,2 g	
Protéines		0,5 g	
Sel		0,14 g	
Vitamines :			
• D		0,75 µg*	
• E		1,80 mg*	
• riboflavine (B2)		0,21 mg*	
• B12		0,38 µg*	
Sels minéraux :			
• calcium		120 mg*	
* = 15% des valeurs nutritionnelles de référence			

Exemples : jus d'amande BONI, boisson à la noix de coco Alpro, Barista soja Alpro, boisson à l'avoine Oatly...

Les burgers et alternatives végétales

Favorisez les burgers avec :

- Minimum 8g de protéines/100g
- Une quantité de matières grasses plus faible que la quantité de protéines (l'idéal : la moitié de lipides par rapport aux protéines)
- Maximum 8% d'acides gras saturés
- Maximum 0,8g de sel/100g

Les burgers tolérés :

- Acides gras saturés entre 5 et 10%
- Maximum 2,5g de sel/100g



Exemples : burger végan Garden Gourmet, morceaux saveur de poulet végétarien BONI, saucisses Garden Gourmet, burger végétarien Green Cuisine Iglo...

Les crèmes culinaires végétales

Favorisez les crèmes culinaires :

- Qui tendent vers les 20% de matières grasses (10% acceptées mais à utiliser en plus grande quantité)
- Maximum 35% d'acides gras saturés



Exemples : Alpro Cooking (14% de MG), Oat Cuisine for cooking (10% de MG)...

***Légalement les laits végétaux n'ont pas le droit de s'appeler "lait", c'est pourquoi nous utilisons le terme "jus" ou "boisson" végétale**

Fiche N°8: L'hydratation



La recommandation

Il est conseillé de boire minimum 1,5L d'eau par jour et 2L par jour en cas de forte chaleur et/ou activités intenses.

1 verre d'eau en plastique IKEA = 170ml 

1 gourde "thermos" = 500ml

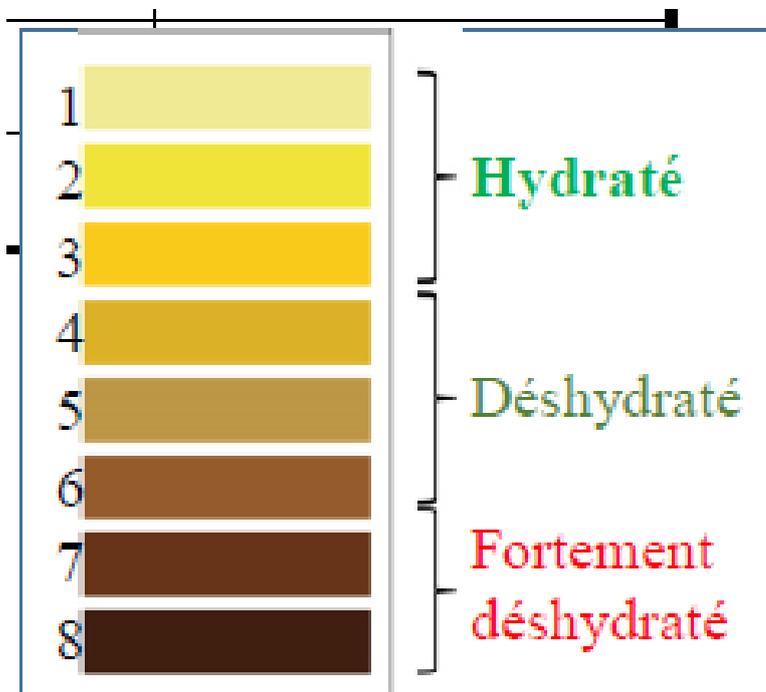


1 gourde plastique Quechua = 800ml



Les signes d'une bonne hydratation

La couleur des urines donne une bonne indication sur le niveau d'hydratation. L'urine idéale en journée devrait être plus claire que du jus de pomme :



Dans le livret de recettes, vous trouverez des idées d'eaux aromatisées faciles à faire en camp et agréables à consommer en cas de canicule. Pensez-y pour encourager vos



animé.e.s à boire.

