



À T A S A N T É



L'alimentation au camp

Bien manger ensemble au camp est synonyme de bien-être, de bonne humeur, de détente, d'équilibre, de santé, d'aptitude aux activités, de résistance à la fatigue... Cuisiner convenablement est un art accessible à tous. En effet, "bien cuisiner", de manière équilibrée et pas trop onéreuse sans pour cela se compliquer la vie, c'est faisable ! Il y a tout de même certaines choses auxquelles tu dois faire attention lorsque tu prépares les menus de ton camp...

Variée, équilibrée...

S'il est important que chacun puisse manger à sa faim pendant le camp, il est tout aussi essentiel de proposer des menus composés de manière équilibrée. Pour cela, il faut proposer trois repas par jour, accompagnés d'une ou deux collations. Pour que ces menus soient équilibrés, c'est-à-dire qu'ils permettent de maintenir notre poids en équilibre, ils doivent être variés.

Pour bien fonctionner, notre organisme a besoin d'éléments indispensables à la vie et la santé qui sont les suivants : les **nutriments énergétiques** également appelés nutriments constructeurs (protides, lipides et glucides), les **fibres alimentaires**, l'eau et les **nutriments protecteurs** (sels minéraux et vitamines).

Même s'il ne fait pas toujours très chaud pendant le grand camp, **boire beaucoup est essentiel** ; veille à ce qu'il y ait de l'eau disponible en permanence. C'est d'ailleurs mieux de proposer de l'eau plutôt que des boissons sucrées comme des limonades ou des sirops. Si possible, propose des petits en-cas à tes scouts (fruits, barre de céréales, yaourts...) et n'oublie surtout pas de permettre aux scouts de manger des fruits et légumes de saison différents tous les jours.

Comment gérer les repas ?

Si tu veux que tes scouts soient en forme tout au long du camp, il ne faut pas négliger l'organisation des repas. Tout d'abord, il vaut mieux laisser les scouts se servir eux-mêmes. De cette manière, ils achèveront plus facilement ce qu'ils ont mis dans leur assiette. Ensuite, mieux vaut faire manger de tout à tes scouts, même en petite quantité. Cependant, cela ne sert à rien d'insister lourdement ou de se battre avec les enfants pour qu'ils finissent à tout prix leur assiette ! Dis-toi qu'on ne changera pas leur alimentation en une dizaine de jours. Observe plutôt leurs comportements alimentaires sur l'ensemble du camp. De plus, le "look" de la nourriture a également son impact. Soigne ta présentation pour donner l'envie de goûter à tes scouts !

Enfin, veille à instaurer une **ambiance propice aux repas** pour que les enfants puissent manger à leur rythme, dans le calme, et à l'abri des intempéries !

Les bonnes attitudes

- Etre bien assis et correctement installé.
- Manger dans le calme.
- Manger en petits groupes (tables de 6 ou 8 personnes).
- Respecter l'appétit et le goût de chacun.
- Veiller à la présentation du repas.
- Ne pas jouer avec la nourriture.



Quelques conseils

- Tes scouts ont du mal à manger des légumes ? Propose-leur un potage ! Avec ou sans morceaux, avec plusieurs sortes de légumes, en rajoutant des petits croûtons... Ca ne te prendra pas énormément de temps et tu pourras y mettre les restes de nourriture des jours précédents.
- Choisis des fruits et des légumes frais, de préférence de saison plutôt que des conserves. Cela ne te coûtera pas nécessairement plus cher.
- Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée, veille donc à ce qu'il soit varié : plusieurs sortes de pains différents, des fruits, des céréales, des yaourts... ce qui n'est pas mangé un jour le sera les jours d'après !

Comment gérer les courses ?

Évitez de transporter des produits périssables jusqu'à l'endroit de camp ; la durée entre l'achat et la préparation doit être réduite au strict minimum et éviter le passage d'une atmosphère "chaude" à une autre "froide". Privilégiez les produits frais, les marchés, les commerces locaux... Plusieurs commerçants vous proposeront des prix intéressants et pourront même vous livrer à l'endroit de camp !



À TASANTÉ

L'alimentation au camp

Attention à l'hygiène dans l'intendance !

Cela concerne l'approvisionnement, le stockage, la préparation et la conservation des aliments.

- La cuisine doit être propre, rangée et aérée. Il faut la nettoyer tous les jours !
- Nettoyer le matériel et les surfaces de travail après chaque utilisation.
- Changer et lessiver régulièrement les essuies de vaisselle et les éponges.
- Se laver régulièrement les mains, principalement avant de manipuler des aliments.
- Ne pas décongeler à température ambiante mais dans un endroit frais. Pas directement au soleil.
- Avoir un frigo et/ou avec un congélateur en bon état de fonctionnement et d'une capacité adéquate. Ne pas hésiter à le nettoyer en arrivant ! Vérifier sa température (frigo entre 0 et 6° (pour les viandes préparées, les viandes hachées et le poisson frais : 4° max), congélateur inférieur à -18°).
- Ne pas mélanger les aliments (par exemple les pommes de terre non lavées avec les fruits).
- Cuire à point les viandes, c'est-à-dire doucement et longtemps (éviter les viandes crues), surtout pour des grandes quantités.
- Laver les fruits et légumes avant leur consommation (à l'eau claire).
- Refroidir et stocker rapidement au froid les aliments destinés à être consommés froids.

L'eau : pas de concession !

Si l'eau disponible n'est pas de l'eau de ville, vous êtes en droit de demander une attestation qui garantit que l'eau est potable. Tu peux te renseigner auprès de l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire (Afsca : 0800.13.550).

L'équilibre au quotidien

Pain, pommes de terre, pâtes, riz : 45 %
Légumes et fruits frais : 17 %
Lait, fromage : 15 %
Viande ou poissons sans déchet : 7 %
Sucre, confiture : 7 %
Beurre, huile : 4 %

(Source : Agence française de sécurité sanitaire des aliments)

Allergies

N'oublie pas de te renseigner sur les allergies alimentaires de tes scouts pour prévoir des menus adaptés. Si, par exemple, un de tes scouts est allergique au lait, il faut que tu puisses lui proposer autre chose lorsque le repas en contient.



- En cas d'empoisonnement, consulte la page 10 de ton carnet *Réflexes*.
- En cas de constipation, consulte la page 9 de ton carnet *Réflexes*.
- En cas d'indigestion, consulte les pages 8 et/ou 17 de ton carnet *Réflexes*.
- En cas de maux de ventre, consulte la page 8 de ton carnet *Réflexes*.
- En cas de vomissement, consulte la page 17 de ton carnet *Réflexes*.

