Janvier 2012

En Direct de la cantine !

Lettre d'information aux parents sur la restauration scolaire

Sodexo Conseil
www.sodexoconseil.com

N°Magique 32 23 dites "Sodexo"

Appelez nos diététiciennes

A LA UNE

Moins de sel dans les assiettes !

Limiter le sel… c'est ce que recommande le Programme National Nutrition Santé. Ainsi Sodexo s'est engagé à réduire le sel présent dans ses produits et ses recettes pour contribuer à la santé de tous ses consommateurs.

Pour réduire la teneur en sel des repas servis à vos enfants, nous avons :

• **Développé une politique d'achats responsables :** nos fournisseurs respectent un cahier des charges très strict concernant la teneur en sel des aliments.

• **Revisité nos recettes** pour maîtriser l'apport en sel, avec l'aide du chef étoilé Olivier Roellinger. Cela nous a permis de diminuer de 20% la quantité de sel utilisée dans la préparation des repas.

• **Formé nos cuisiniers** à une meilleure utilisation du sel en cuisine.

• **Créé un "kit sel"** comprenant des recommandations précises par plat et des cuillères spéciales pour doser au plus juste !

ZOOM NUTRITION

Sel : A limiter

Le sodium contenu dans le sel joue un rôle important pour notre organisme. Il aide notamment à bien répartir l'eau dans le corps, à réguler la pression et le volume sanguin. Il est également essentiel au bon fonctionnement des muscles, au cheminement de l'influx nerveux et au bon fonctionnement du cœur.

Pourquoi limiter le sel ?

Parce qu'une consommation excessive de sel favorise l'hypertension, elle-même à l'origine de maladies cardio-vasculaires.

Comment ?

• Quand vous faites vos courses, limitez l'achat d'aliments riches en sel : plats préparés, charcuteries, biscuits apéritifs…
• Quand vous cuisinez, veillez à ne pas trop saler l'eau de cuisson. Pour relever vos plats et leur donner du goût, pensez aux épices (curry, paprika…) ou aux herbes (persil, basilic, coriandre…).
• Lors des repas, ne posez pas la salière sur la table et conseillez à vos enfants de goûter avant de resaler.

LE SAVIEZ-VOUS ?

80% du sel que nous consommons provient du sel « caché ». Il est présent à l'état naturel dans les produits ou ajouté lors de leur fabrication (pain, fromages, soupes, charcuteries, plats cuisinés, biscuits, …).

20% c'est la faible part du sel « visible » que nous ajoutons en cuisinant ou à table.

sodexo
Faire de chaque jour un jour meilleur