



Cahier des charges pour la qualité nutritionnelle de l'alimentation de l'enfant

Version 2026

Marie Ducret, cuisinière en diététique avec Brevet Fédéral

Introduction

« Au Cochon d'Or » est une boucherie et magasin d'alimentation familial situé à Payerne depuis 2009, qui dispose d'une partie traiteur fournissant des repas pour des accueils extrascolaires, des crèches et des entreprises.

Objectifs

1. Fournir aux accueils extrascolaires et aux crèches des menus équilibrés et variés sur la semaine en adaptant les quantités aux besoins réels des enfants.
2. Respecter les recommandations de la société suisse de nutrition (SSN) et l'office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)
3. Favoriser les saveurs saisonnières et la découverte de nouveaux produits

Définition

« Au Cochon d'Or » fournit le repas de midi (30% de l'apport énergétique total) **les menus doivent être équilibrés sur une semaine** et réalisés selon les saisons, la disponibilité des produits et avec un approvisionnement de proximité.

Les menus sont contrôlés par une cuisinière en diététique avec Brevet Fédéral.

En collaboration étroite avec les collaborateurs de accueils extrascolaires « Au Cochon d'Or » adapte les quantités livrées selon les besoins des structures, tout en restant attentif aux recommandations de la SSN. De ce fait, le gaspillage alimentaire est évité, et les enfants peuvent manger à leur faim et de manière équilibrée.

Evaluation

Chaque semaine, les menus de la semaine sont entrés dans un système de contrôle interne. Les critères nutritionnels ci-dessous sont évalués sur une échelle de 1 à 30, afin qu'ils répondent aux exigences hebdomadaires. Si un menu est inférieur à 24 points, il est retravaillé afin d'atteindre les standards fixés. Sont pris en compte les critères suivants ;

- Composition des menus (entrée, plat, dessert, ...)
- Equilibre du type de protéine (viande, poisson, végétarien, ...)
- Complémentarité pour les plats végétariens pour un apport en acides aminés essentiels complets (légumineuses + céréales, céréales + fruits oléagineux, ...)
- Méthode de cuisson (vapeur, à l'étuvée, fritt, ...)

Le nombre de point est communiqué sur le menu de la semaine dans la case « Baro'diet », pour une transparence totale du niveau diététique des menus.

Critères nutritionnels

Selon ce cahier des charges, la préparation des menus hebdomadaires doit respecter les critères suivants afin d'obtenir les points pour le "Baro'diet" ;

Chaque jour :

- Un potage ou une salade en entrée : **1 point**
- Une portion de légumes : **1 point**
- Une portion de féculents : **1 point**
- Une portion de protéines : **1 point**
- Un dessert

Chaque semaine :

- Un repas végétarien : **1 point**
- Une volaille : **1 point**
- Une viande rouge : **1 point**
- Un poisson : **1 point**
- Une viande transformée : **1 point**
- Un ou deux desserts lactés : **1 à 2 points**
- Deux à trois fruits entiers ou coupés : **2 à 3 points**
- Une pâtisserie maison : **-1 point**

Méthodes de cuisson :

- Vapeur, bouillir, à l'étuvée, rôtir, cuire au four,... : pas de point
- Frire, pané, avec pâte feuilletée, gratiner : **-1 point**

En cuisine, la préparation des repas doit respecter les normes suivantes ;

- Utiliser des méthodes de cuisson adaptées à la conservation des nutriments
- Varier l'utilisation des huiles pour un apport optimal en acides gras essentiels
- Favoriser les épices et les herbes aromatiques afin de diminuer la consommation de sel
- Varier les féculents afin d'obtenir un apport suffisant en glucides et en fibres
- Varier les méthodes de conservation des légumes afin d'obtenir différents apports de vitamines et de fibres, proximité des fruits et légumes de saison frais
- Contrôler et limiter l'utilisation de sucres simples dans les préparations

Les structures s'engagent à ;

- Offrir un environnement favorable pour la prise des repas de midi, afin d'assurer les bonnes habitudes des enfants
- Les collaborateurs des AES montrent l'exemple en mangeant de tout
- Les enfants goûtent de tout, même s'ils n'aiment pas, afin de développer leurs sens
- Les enfants ne sont pas forcés de finir leurs assiettes, et sont sensibilisés au gaspillage alimentaire
- Communiquer les informations sur le disque alimentaire de la SSN aux enfants et aux encadrants
- Encourager le mouvement

Mise en œuvre

Formation : Chaque collaborateur du service traiteur du Cochon d'Or est formé aux exigences de ce cahier des charges, afin de respecter les normes fixées.

Connaissance : Connaître les produits adaptés ou à éviter dans la création des repas

Affichage : Information sur l'assaisonnement et les réductions des taux de sucre, rappel constant des normes lors de la production

Menu : Double contrôle lors de la création des menus par l'un de nos 3 cuisiniers avec Brevet Fédéral

Goût : Liberté à chaque cuisinier de travailler selon les connaissances acquises durant leur formation professionnelle, tout en mettant le goût et la qualité au centre des préparations.

Notre engagement

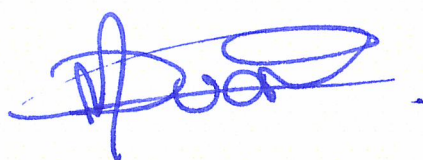
Au Cochon d'Or s'engage à respecter scrupuleusement les points de ce cahier des charges.

Nous pouvons résumer notre engagement en 5 points :

- **Qualité** : Nos produits sont suisses pour ce qui peut l'être, de saison et d'excellente qualité
- **Quantité** : Nous répondons aux besoins et aux envies des clients, tout en nous basant sur les recommandations de la SSN
- **Découverte** : Gouter de tout pour éduquer son palais, créer une connaissance de base de l'alimentation
- **Plaisir** : Partager, apprécier, passer un moment ensemble et prendre le temps de manger, de partager à table
- **Besoins** : Couvrir les besoins des enfants sur le repas de midi, apporter les nutriments nécessaires dans la limite de ce que nous pouvons influencer

Ce document a été créé spécifiquement pour le traiteur Au Cochon d'Or. Toutes reproductions ou copies est interdite.

Payerne, le 06 août 2026



Marie Ducret
Responsable diététique



Max Blaser
Direction