



Jeudi 16 mai 2019

FOCUS ALIMENTATION

Une alimentation infantile qui respecte la saisonnalité

Respecter la saisonnalité est un gage de qualité et de fraîcheur.

A travers son principal fournisseur API, people & baby s'engage à privilégier les produits de saison et de nos régions dans les repas servis aux tout-petits. Leur offrir une cuisine de qualité, c'est aussi vous garantir une chaîne de production responsable; de la terre à l'assiette !

Service Qualité et Relation Client

Les fruits et les légumes « de saison », c'est quoi ?

Il s'agit d'aliments que l'on consomme lorsqu'ils arrivent naturellement à maturité. Leur croissance n'est pas accélérée par des additifs chimiques (les fameux pesticides, dont on entend beaucoup parler) et ils se développent dans des conditions proches de celles de la nature : pas de serres chauffées, pas de lampes UV, pas de culture hors-sol...

Si certains fruits et légumes peuvent être produits toute l'année (c'est le cas de la carotte, du poireau, du navet ou des épinards), d'autres ne poussent que pendant une certaine période : mai-septembre pour les courgettes, juin-octobre pour les tomates... C'est un véritable calendrier ! Il existe de nombreux avantages santé à privilégier les fruits et les légumes de saison.



JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
<ul style="list-style-type: none"> - Citron - Kiwi - Mandarine - Pomme - Poire 	<ul style="list-style-type: none"> - Betterave - Carotte - Céleri - Chou - Epinard - Navet - Poireau - Radis noir - Topinambour 	<ul style="list-style-type: none"> - Betterave - Carotte - Céleri - Chou - Fève - Navet - Panais 	<ul style="list-style-type: none"> - Artichaut - Asperge - Blette - Chou - Céleri rave - Chou - Panais - Radis rose 	<ul style="list-style-type: none"> - Cerise - Fraise - Framboise - Rhubarbe 	<ul style="list-style-type: none"> - Asperge - Aubergine - Brocoli - Concombre - Courgette - Fenouil - Haricot vert - Laitue - Petit pois
<ul style="list-style-type: none"> - Abricot - Cerise - Figue - Fraise - Framboise - Melon - Nectarine - Pêche - Prune 	<ul style="list-style-type: none"> - Betterave - Carotte - Céleri - Courgette - Fenouil - Haricot vert - Laitue - Maïs 	<ul style="list-style-type: none"> - Artichaut - Betterave - Carotte - Céleri - Chou - Epinard - Fenouil - Laitue - Poireau - Raisin 	<ul style="list-style-type: none"> - Châtaigne - Coing - Figue - Noix - Poire - Pomme - Prune - Raisin 	<ul style="list-style-type: none"> - Aubergine - Brocoli - Carotte - Céleri - Chou - Courge - Courgette - Endive - Haricot vert - Navet - Potiron 	<ul style="list-style-type: none"> - Asperge - Brocoli - Céleri - Chou - Courge - Endive - Epinard - Navet - Poireau - Potiron
JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
<ul style="list-style-type: none"> - Asperge - Brocoli - Carotte - Concombre - Radis - Poireau - Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Abricot - Cerise - Figue - Fraise - Framboise - Melon - Myrtille - Pastèque - Pêche - Raisin - Pruneau 	<ul style="list-style-type: none"> - Abricot - Mirabelle - Myrtille - Pamplemousse - Pêche - Poire - Pomme - Prune - Raisin 	<ul style="list-style-type: none"> - Châtaigne - Coing - Figue - Noix - Poire - Pomme - Prune - Raisin 	<ul style="list-style-type: none"> - Châtaigne - Coing - Mandarine - Orange - Pomme - Poire - Raisin 	<ul style="list-style-type: none"> - Céleri - Chou - Endive - Epinard - Mâche - Navet - Poireau - Potiron - Radis noir - Salsifis - Topinambour

Pourquoi privilégier les produits locaux et de saison ?



Pour le goût

Les fruits et légumes qui ont fait un long trajet avant d'arriver dans nos assiettes ont moins de goût. Leurs saveurs ne sont pas aussi intenses car ils sont cueillis trop tôt et ont mûri pendant le transport et non dans la nature !

Pour la planète !

Manger de saison permet de préserver l'environnement. Les sols par exemple, ne sont pas pollués par des produits chimiques pour combler le manque de soleil, de pluie ou de nutriments dans les terres. Les fruits et légumes de saison permettent de réduire les temps de transports et donc la pollution et l'émission de gaz à effet de serre.

Pour les producteurs locaux

Acheter des fruits et légumes de saison, c'est faire tourner l'économie de son pays et aider les producteurs locaux ! **C'est l'occasion de favoriser l'agriculture locale et de soutenir les initiatives locales comme les engagements BIO.**

Pour varier l'alimentation

Manger des fruits et légumes de saison permet de varier les plaisirs, de casser la routine alimentaire. Ainsi nous évitons de donner toujours la même chose toute l'année aux enfants, et **proposons une vraie diversification des recettes !**

Pour notre santé

La nature est bien faite, elle nous fournit ce dont nous avons besoin au bon moment. Les fruits et légumes de saison répondent à nos besoins nutritionnels du moment. Ils aident notre organisme à mieux réagir aux saisons. En hiver, avec le froid et le manque de soleil, **le système immunitaire a besoin d'être renforcé par des fruits et légumes riches en nutriments.** En été, l'organisme a besoin d'eau et d'aliments moins caloriques ! Ces besoins correspondent parfaitement aux propriétés des fruits et légumes de saison !

Les fruits et les légumes de saison sont récoltés à maturité et peuvent ainsi être consommés rapidement. **Ils sont donc riches en vitamines, en minéraux et en antioxydants,** contrairement aux autres végétaux qui sont récoltés hors saison. En effet, en passant du temps dans les transports et dans les chambres froides, ces derniers perdent en valeur énergétique. Pour compenser les conditions climatiques, ils sont également cultivés en serre, avec des pesticides et des engrais chimiques.

Pour offrir une restauration responsable, people and baby et son prestataire API s'engagent :

Toute la volaille fraîche servie dans nos cèches est française.
Toute la viande de porc fraîche servie dans nos crèches est française.
Toutes les carottes fraîches sont cultivées dans la région de chacun de nos restaurants.
Toutes les pommes sont issues de vergers écoresponsables de la région de chacune de nos crèches.
Toutes les farines sont issues de blé français.

“

TÉMOIGNAGE

Nous sommes en partenariat avec API depuis septembre 2014. C'est un partenariat enrichissant qui nous permet d'optimiser nos tournées, nous travaillons sur 80 sites API en Ile de France. Cette collaboration nous permet une proximité avec les restaurants, le service qualité et les référents achats d'API Restauration afin de répondre au mieux aux attentes clients et d'appréhender notre développement. Par exemple, après 5 ans de partenariat, nous travaillons aujourd'hui sur un projet de production fromagère : une unité pour du brie local !"



Ottman BEIROUK
Responsable de La Ferme de Sigy, production de produits laitiers artisanaux, partenaire API



”

