



LE BULLETIN DE SODEXO

Juin 2026

COMPRENDRE LES NOUVELLES GÉNÉRATIONS

Chez Sodexo, nous suivons de près l'évolution des attentes et des habitudes de vie des élèves.

La nouvelle génération, qui grandit dans le monde numérique, recherche à la fois la santé, l'expérience, la praticité et la socialisation dans ses choix alimentaires.

Dans notre bulletin de juin, nous examinons les tendances qui façonnent les préférences alimentaires des nouvelles générations et leurs répercussions sur la vie scolaire. Nous continuons à apporter une valeur ajoutée à la vie scolaire et à comprendre les besoins des élèves.



LES ÉTUDIANTS DE LA NOUVELLE GÉNÉRATION LES ATTENTES DE LA NOUVELLE GÉNÉRATION

La Génération Z n'attend pas seulement qu'un repas rassasie sa faim ; elle souhaite également vivre une expérience agréable et se sentir bien.

Tout en accordant de l'importance à un mode de vie sain, elle ne fait aucun compromis sur le goût et s'intéresse aux options qu'elle peut partager avec ses amis et qui lui procurent un sentiment de découverte. Pour cette raison, les menus proposant des contenus équilibrés, des saveurs variées et une expérience sociale correspondent bien mieux aux attentes des étudiants.

La Recherche d'une Expérience Authentique

Selon 74 % de la Génération Z, les expériences de la vie authentique ont plus de valeur que les expériences numériques.

Petit Bonheurs

68 % de la Génération Z trouve ses idées de repas sur les réseaux sociaux.

Équilibre entre santé et plaisir

59 % d'entre eux ne peuvent pas se passer de grignoter tout au long de la journée.

Envie de découverte

La grande majorité des consommateurs de la Génération Z privilégie les contenus axés sur la santé.



La génération Z se positionne comme celle qui consomme le plus de repas hors domicile par rapport aux autres générations.

- Génération Z : 36 % des repas sont pris hors domicile
- Millennials : 31 %
- Génération X : 26 %
- Boomers : 18 %

Cette tendance témoigne de l'importance croissante que la jeune génération accorde à des expériences culinaires de qualité, fiables et diversifiées.

UNE GENERATION TOURNEE VERS L'EXTERIEUR

LA DURABILITÉ EST IMPORTANTE POUR EUX

Pour la nouvelle génération d'élèves, la qualité d'un repas ne se limite plus à son goût ; le processus de production est tout aussi essentiel.

L'approvisionnement local et les méthodes écoresponsables participent ainsi activement à l'éveil de la conscience écologique chez les enfants.



LES ASSIETTES COLOREES SUSCITENT UN PLUS GRAND INTERET

Les recherches démontrent que les enfants trouvent les assiettes colorées et variées plus appétissantes. Des présentations équilibrées, combinant légumes, fruits et différents groupes d'aliments, encouragent ainsi une alimentation saine.



LA DIVERSITE RENFORCE LA MOTIVATION

L'alternance de recettes variées, en substitution aux menus monotones, renforce l'intérêt des élèves pour les repas.

Grâce à un renouvellement régulier des menus, les enfants ont l'opportunité de découvrir de nouvelles saveurs.





SAIN MAIS PAS PARFAIT

La génération Z accorde une grande importance à un mode de vie sain, sans pour autant viser la perfection. Les études démontrent que plus de 80 % de ces jeunes souhaitent améliorer leur santé globale et leur bien-être. Malgré cela, 73 % d'entre eux considèrent qu'il est tout à fait compatible de pratiquer une activité physique et de consommer des encas plaisir le même jour. Pour cette génération, l'essentiel ne réside pas dans les règles strictes, mais dans l'équilibre. C'est pourquoi les options à la fois nourrissantes et savoureuses suscitent l'intérêt des élèves.

PETITES RECOMPENSES, GRANDS BONHEURS

Selon l'étude de Datassential sur les tendances de consommation de la Génération Z, 65 % des jeunes déclarent être prêts à dépenser davantage pour des expériences riches de sens et de petits plaisirs.

Une pâtisserie préférée, une boisson originale ou la gourmandise surprise du jour peuvent parfois devenir le moment le plus agréable de la journée.

L'IMPORTANCE DE L'APPORT EN PROTÉINES

Dans la conception de l'alimentation saine propre à la génération Z, l'apport protéique joue un rôle clé.

Les jeunes associent en effet principalement le fait de manger sainement à la consommation de produits riches en protéines.

C'est pourquoi les aliments, en-cas et boissons à haute teneur en protéines suscitent un intérêt grandissant auprès de cette génération.



**UNE
ORIENTATION
PLUS MARQUE
VERS LES CHOIX
SAINS**

MINI TACOS AU POULET PETITE TAILLE, GRAND GOÛT

Le taco, l'un des fleurons de la cuisine mexicaine, s'est imposé ces dernières années comme une recette incontournable, séduisant tant par sa rapidité de préparation que par sa présentation colorée ✨



Ingrédients

- 6 mini tortillas
- 250 g de blanc de poulet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- Sel et poivre



Pour la garniture

- La laitue
- Tomates cerises
- Chou rouge
- Maïs
- Cheddar râpé



Pour la sauce

- 3 cuillères à soupe de yaourt
- 1 cuillère à café de jus de citron
- Une pincée de sel



Préparation

1. Coupez le poulet en fines lanières.
2. Mélangez le poulet avec l'huile d'olive et les épices, puis laissez reposer pendant 10 minutes.
3. Faites cuire le poulet à la poêle à feu vif pendant environ 6 à 7 minutes.
4. Réchauffez rapidement les tortillas à la poêle ou au four.
5. Garnissez l'intérieur des tortillas avec la laitue, le chou rouge et les tomates.
6. Ajoutez les lanières de poulet cuites.
7. Nappez de maïs, de cheddar râpé et de sauce au yaourt, puis servez.

Bon appétit ! 





LE BULLETIN DE SODEXO

Juin 2026



Chez Sodexo, la santé, le bien-être et l'épanouissement de nos élèves
sont au cœur de nos priorités.

Avec nos services de restauration à l'école, nous ambitionnons de
permettre aux enfants de bien se nourrir tout en vivant une expérience
de repas agréable.

Pour cette nouvelle année, nous continuerons à soutenir leur énergie et
leur soif d'apprendre avec la même rigueur et le même dévouement.
Rendez-vous dans notre prochain bulletin !
