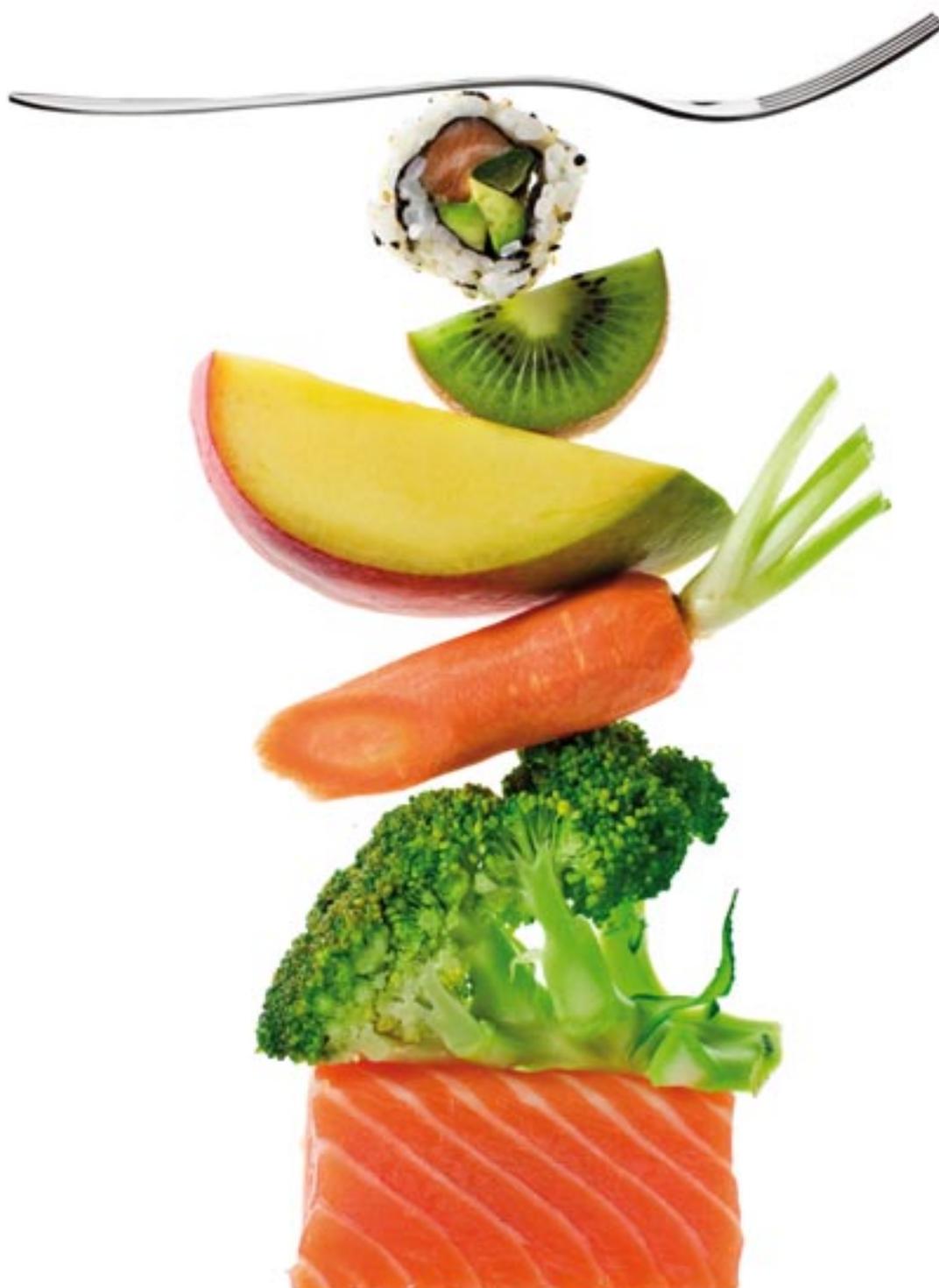


Guide **nutritionnel** pour les **collégiens** des Bouches-du-Rhône



Sommaire

1) COMPRENDRE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE	P. 3
Quelques notions de nutrition	
De quoi se compose notre alimentation ?	P. 5
1) Les macronutriments	P. 6
2) Les vitamines	P. 12
3) Les éléments minéraux	P. 14
L'équilibre alimentaire	P. 19
Les familles d'aliments	P. 20
Annexe 1 : Le plateau équilibré	P. 25
Annexe 2 : Vos repères de consommation - Affiche INPES	P. 26
2) APPLIQUER LES RECOMMANDATIONS DU GEMRCN ET SE CONFORMER AUX REGLES NUTRITIONNELLES FIXEES PAR L'ARRETE DU 30 SEPTEMBRE 2011	P. 27
Politique Nutritionnelle et Politique de l'Alimentation	
Evolution de la politique de santé publique en matière de nutrition	P. 28
Pourquoi une loi ?	P. 29
Des règles nutritionnelles concrètes.	P. 29
Comprendre et se conformer aux exigences nutritionnelles	
5 objectifs visés pour améliorer la qualité nutritionnelle des repas	P. 30
La feuille de contrôle	P. 30
Plats dont les fréquences de service ne sont pas encadrées	P. 35
Plan Alimentaire	P. 37
Annexe 1 : Questions/ Réponses GEMRCN	P. 40
Annexe 2 : Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire	P. 52
3) ENCOURAGER LES BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES DANS VOTRE ETABLISSEMENT	P. 54
L'éducation nutritionnelle, un principe essentiel pour les enfants, un rôle majeur pour vous !	
Manger c'est plus que se nourrir	P. 58
Les enfants, pas seulement spectateurs	P. 58
Communiquer c'est essentiel !	P. 59
Boite à outils	P. 60
La signalétique nutritionnelle	P. 60
La marguerite des groupes d'aliments	P. 63
La pyramide alimentaire	P. 63
Des affiches pleines de couleurs, pour décorer mais pas seulement !	P. 64
Vue d'ensemble	P. 64



1) Comprendre l'équilibre alimentaire

Le Département des Bouches-du-Rhône compte 136 collèges publics, fréquentés par 78 000 élèves dont 45 000 sont demi-pensionnaires.

Le Conseil général des Bouches-du-Rhône qui assure la gestion des missions «REMA» de Restauration, d'Entretien, d'Accueil et de Maintenance des collèges, place sa politique de l'Education au cœur de ses priorités. L'Education accompagne l'enfant dans son développement, lui transmet des savoirs et des savoir-faire. L'acte alimentaire fait partie des domaines où l'enfant doit acquérir des connaissances et l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires commence aussi à l'école.

Les équipes en cuisine, quotidiennement au contact des élèves, jouent un rôle primordial dans cet apprentissage. Les élèves demi-pensionnaires prennent en moyenne 140 repas par an dans le cadre de la restauration scolaire. Ces repas doivent constituer pour les enfants un repère des bonnes habitudes alimentaires. L'expérience et la formation forment les professionnels de la restauration et de l'alimentation. Il appartient aux acteurs de cette restauration de vouloir transmettre leurs nombreux savoirs et savoir-faire acquis dans ce domaine.

La pédagogie doit être basée sur l'échange. Le dialogue est essentiel et l'éducation nutritionnelle doit ouvrir de nouveaux horizons, faire découvrir de nouveaux aliments, des modes différents de préparation d'aliments connus, de nouvelles cultures, maintenir la qualité du goût ...

Votre investissement dans l'éducation nutritionnelle de nos enfants, fait partie intégrante de votre profession et de votre mission de service public.

Quelques notions de nutrition

De quoi se compose notre alimentation ?

Dans tout aliment on retrouve les mêmes constituants, dans des proportions variables.



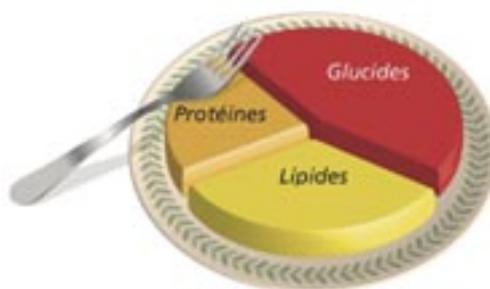
1) Les macronutriments

Ils sont au nombre de 3 et forment l'essentiel des constituants des aliments, ce sont :

LES PROTEINES

LES LIPIDES

LES GLUCIDES



1.1 Les Protéines

Qui sont-elles ?

Les protéines sont de grosses molécules, constituées d'acides aminés.

Les acides aminés sont au nombre de 22 ; parmi lesquels 9 doivent impérativement être apportés par l'alimentation car l'organisme ne peut pas les produire : Ils sont appelés **acides aminés essentiels**.

D'où viennent-elles ?

Les protéines peuvent avoir 2 origines :

Les protéines d'origine animale :

les produits laitiers,
la viande,
le poisson,
les œufs.



Proches des protéines de l'Homme, on y trouve tous les acides aminés essentiels !

Les protéines d'origine végétale :

les légumes secs,
le pain,
les pâtes,
le riz
et autres céréales.



Différentes de protéines humaines, on n'y trouve pas l'ensemble des acides aminés essentiels. Il faut donc associer différentes sources pour couvrir les besoins de l'Homme.

Le rôle des protéines

Rôle structural : elles forment et structurent les cellules constituant les tissus, en particulier les muscles. Elles sont l'élément constructeur de notre organisme, on pourrait les comparer aux briques d'un mur.

Rôle fonctionnel : elles interviennent dans le transport, signalisation et régulation d'autres molécules. L'hémoglobine, les anticorps, les enzymes et les hormones sont des protéines.

Rôle énergétique : il n'est pas très important. 1g de protéines \Rightarrow 17 kJ / 4 kcal

Les apports recommandés

Pour un adulte, les ANC en protéines sont de 0,8 g / kg / jour.

Pour les adolescents, en pleine période de croissance, les ANC sont de 0,9 g / kg / jour.

Exemples :

Une adolescente de 12 ans pesant 40 kg aura besoin de $0,8 \times 40 = 32$ g de protéines par jour.

Un homme adulte de 80 kg aura, quant à lui, besoin de $0,9 \times 80 = 72$ g de protéines par jour.

Un apport insuffisant en protéines aura diverses conséquences comme une fatigue, une mauvaise résistance aux infections ou une fonte musculaire.

Cependant consommer trop de protéines n'est pas bon pour la santé. En effet, l'organisme ne stock pas les protéines et lorsqu'il n'en a plus besoin elles sont éliminées par les reins qui peuvent être endommagés par une trop longue surconsommation de protéines.

Comment couvrir cet apport ?

Il est nécessaire de consommer des protéines de bonne qualité : ce sont les aliments riches en acides aminés essentiels. Il s'agit principalement des protéines d'origine animale qui apportent à l'organisme une grande partie des acides aminés dont il a besoin.

On y associe les protéines d'origine végétale afin de garantir un bon équilibre alimentaire.

Un bon apport protéique c'est :

- ➡ Avoir un apport raisonnable et adapté. Ni trop faible, pour garantir le bon fonctionnement de l'organisme, ni trop important, pour ne pas endommager les reins.
- ➡ Privilégier les protéines de bonne qualité, d'origine animale.
- ➡ Consommer suffisamment de protéines d'origine végétale.

1.2 Les Lipides

D'où viennent-ils ?

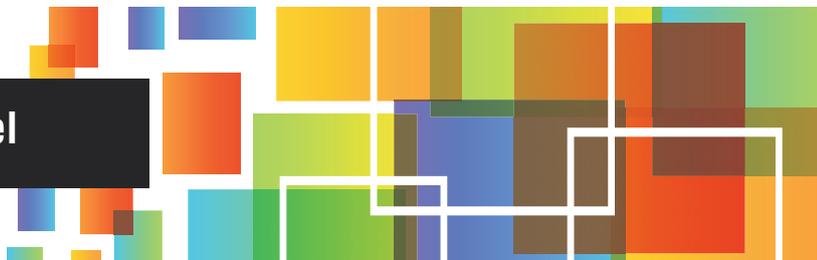
Ils ont une origine soit végétale, soit animale.

On ne les retrouve pas uniquement dans la catégorie des matières grasses, mais dans la plus part des aliments.

Les lipides d'origine végétale :

Graines et fruits oléagineux, souvent sous forme d'huiles (colza, tournesol, noix, olive...)





Les lipides d'origine animale :

Les produits laitiers, les œufs, les poissons, les viandes, les charcuteries



Qui sont-ils et à quoi servent-ils ?

Les lipides sont des molécules hydrophobes, c'est-à-dire qu'ils ne se mélangent pas à l'eau et flottent à sa surface. Communément appelés «graisses», ils constituent la matière grasse des êtres vivants. Ils sont présents sous forme solide (graisse) ou liquide (huiles).

Les lipides sont essentiels au bon fonctionnement de notre organisme et ont :

Un rôle structural : ce sont les principaux constituants de nos cellules,

Un rôle de transport : ils permettent l'absorption de certaines vitamines (liposolubles),

Un rôle protecteur : certains, comme les acides gras Oméga 3, protègent le cœur et les vaisseaux sanguins, ou sont nécessaires au bon fonctionnement de la rétine et du cerveau.

Ils sont constitués **d'acides gras** ; en général trois, c'est ce qu'on appelle les **triglycérides**.

Les acides gras dits essentiels ne peuvent pas être fabriqués par le corps ; il est donc nécessaire qu'ils soient quotidiennement apportés par l'alimentation.

Il s'agit :

▣▣▣ Des acides gras saturés : AGS

Utiles, ils augmentent cependant la cholestérolémie et le risque de maladies cardio-vasculaires en cas de surconsommation. On les retrouve principalement dans les produits d'origine animale : charcuteries, la viande rouge (morceaux gras), le fromage, le beurre, la crème, les œufs ...

Mais aussi dans certaines huiles comme l'huile de palme ou l'huile d'arachide ...

Et donc dans de nombreux produits transformés : viennoiseries, biscuits, pâtes à tartiner ...

▣▣▣ Des acides gras mono-insaturés : AGMI

Ils font baisser le taux de «mauvais cholestérol» et ont une action de protection cardio-vasculaire. Ils sont, par exemple, très présents dans l'huile d'olive, mais aussi dans les amandes, les noisettes, les avocats ou encore les huiles de colza ou d'arachide ...

▣▣▣ Des acides gras poly-insaturés : AGPI

On y trouve les Oméga 3 ($\omega 3$) et les Oméga 6 ($\omega 6$) qui ont un rôle dans la protection contre les maladies cardio-vasculaires, le transport du cholestérol, la coagulation, le développement et la protection de la rétine et du cerveau et la construction des cellules. Ils sont très présents dans les huiles de noix, colza, soja et les poissons gras.

▣▣▣ Les acides gras Trans : un cas particulier !

Ce sont des acides gras insaturés mais, à la différence des autres AGMI et AGPI, leur consommation n'est pas bénéfique pour la santé, au contraire elle augmente le risque de maladies cardio-vasculaires.

Ils sont d'origine naturelle (dans la viande ou les produits laitiers, en faible quantité) ou artificielle (l'Hydrogénation permet de rendre une huile solide à température ambiante).

L'utilisation des acides gras Trans par l'industrie agro-alimentaire fait qu'on en retrouve dans la plupart des produits industriels : produits de panification, gâteaux, viennoiseries, biscuits, plats cuisinés, pâtes à tartiner, barres chocolatées.

La friture et le chauffage inapproprié des huiles produit aussi des acides gras Trans.

Quelques mots sur le beurre

Le beurre, solide à température ambiante, fond dès 30°C.

Le beurre cuit est moins digeste que le beurre cru.

La température critique du beurre est de 130 °C.

Au-delà de 130 °C, il se forme des composés toxiques et le beurre fume. Il n'est donc pas la matière grasse la plus adaptée pour la cuisson !

Le rôle des lipides

Rôle plastique : ils constituent nos cellules (le cerveau, par exemple, est constitué en grande partie de lipides). Les lipides permettent aussi au corps de s'isoler du froid et de garder le corps à une bonne température.

Rôle fonctionnel : ils assurent le transport de vitamines et la fabrication d'hormones. Ils jouent aussi un rôle dans la coagulation du sang, le transport du cholestérol et l'immunité.

Rôle énergétique : les lipides sont les nutriments les plus énergétiques. 1g de lipides \Rightarrow 38 kJ / 9 kcal.

Comment avoir un bon apport lipidique ?

- ▀ Limiter la consommation de produits riches en graisses saturées, trop présentes dans notre alimentation et dont la surconsommation augmente le risque de maladie cardio-vasculaire ;
- ▀ Eviter l'utilisation des graisses animales pour la cuisson, préférer les huiles végétales ;
- ▀ Varier les sources de lipides : mélanger différentes huiles, manger des poissons gras, consommer le beurre (riche en vitamine A) plutôt cru...

1.3 Les Glucides

Qui sont-ils et à quoi servent-ils?

Les glucides sont souvent appelés «**sucre**s» car ils ont, pour la plupart, un goût sucré. Ce sont les principales molécules du stockage et de la production d'énergie. Ils servent de carburant pour le cerveau, le cœur, les muscles et tous les organes.

Les glucides, apportés par notre alimentation, sont décomposés et assimilés sous forme d'une molécule simple qui passe dans le sang : **le glucose**. Le taux de glucose dans le sang est appelé glycémie, il doit être constant et pour cela il est régulé par une hormone, l'insuline.

Lorsque l'on consomme trop de glucides l'insuline va mettre le glucose en réserve.

A l'inverse, l'hypoglycémie survient lorsque l'on consomme trop peu de glucides. Le taux de glucose dans le sang est alors trop faible pour fournir l'énergie dont les organes ont besoin.

Où trouve-t-on les glucides ?

Il existe différents types de glucides :

Les glucides simples

Ils ont une saveur sucrée. Ces molécules ont une forme simple, elles sont donc facilement assimilées par l'organisme et fournissent rapidement de l'énergie. Ils font augmenter brusquement le taux de sucre dans le sang, on les appelle «**sucres rapides**».

On les retrouve dans : le sucre et les produits sucrés, les fruits, les produits laitiers.



Les glucides complexes digestibles

Ils ont, la plupart du temps, une saveur non sucrée, souvent insipide. Ils sont aussi appelés «**sucres lents**» car notre organisme les assimile lentement. Ils fournissent donc de l'énergie progressivement, ce qui favorise la stabilité de la glycémie. Les principales sources de glucides complexes sont les **féculents** : les légumes secs, les céréales, le pain, les pâtes, la pomme de terre.



Les glucides complexes non-digestibles ou fibres alimentaires

Les **fibres** alimentaires sont généralement des glucides complexes d'origine végétale. A la différence des sucres lents, ces glucides ne peuvent pas être digérés ni absorbés. Les fibres n'apportent donc pas d'énergie à l'organisme. Grâce à leur structure, les fibres retiennent différents éléments tels que l'eau, les graisses ou les glucides, ce qui retarde ou limite leur absorption. Elles sont néanmoins nécessaires car ce sont elles qui assurent le bon fonctionnement du transit intestinal.

On les trouve principalement dans les fruits, les légumes, les céréales complètes.



Quels sont les besoins en glucides et comment les couvrir ?

Selon les recommandations, plus de la moitié de l'énergie apportée chaque jour à notre organisme doit être fournie par les glucides. Afin de garantir une diffusion de cette énergie de façon progressive, tout au long de la journée, il est nécessaire de favoriser les glucides complexes (sucres lents). Cependant ceux-ci sont de moins en moins consommés. La consommation de glucides simples, quant à elle, n'a fait qu'augmenter ces dernières années, sauf pour le lait et les fruits. Ce sont donc le sucre et les produits sucrés qui sont la principale source de glucides simples de notre alimentation.

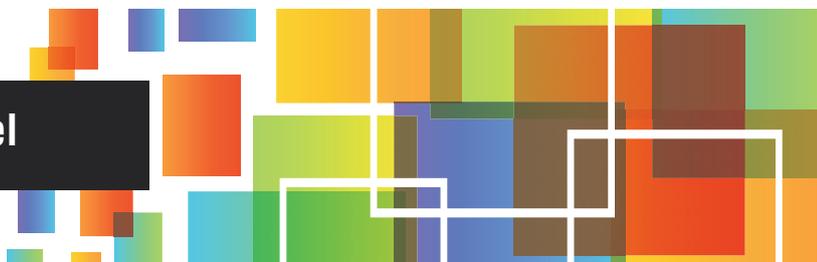
Les enfants et le sucre

C'est chez les enfants que les apports en glucides sont le plus déséquilibrés : la moitié des glucides sont apportés sous forme de glucides simples. Ils consomment, en moyenne, plus de 2 fois trop de sucre et produits sucrés !

Un bon apport en glucides c'est :

- ➡ Favoriser les glucides complexes (féculents), qui apportent de l'énergie de façon progressive et prolongée, tout au long de la journée ;
- ➡ Limiter la consommation de sucre et produits sucrés qui déstabilisent la glycémie et dont la surconsommation favorise certaines maladies comme l'obésité ou le diabète ;
- ➡ Associer les fibres et les glucides : les fibres piègent les glucides et cela ralentit leur absorption !





2) Les vitamines

Les vitamines liposolubles : solubles dans la graisse, l'organisme peut les mettre en réserve

<p>La vitamine A</p>	<p>Indispensable à la vision, Maintien en bon état la peau et les muqueuses, Stimule le système immunitaire, la différenciation et la croissance cellulaire</p>	<p>ANC (/jour) : Enfants 7/9 ans : 500 µg Enfants 10/12 ans : 550 µg Filles à partir de 13 ans : 600 µg Garçons 13/15 ans : 700 µg Garçons à partir de 15 ans : 800 µg</p> <p>Vitamine sensible à l'oxygène et à la lumière. Pour préserver la vitamine A il est conseillé de conserver les aliments riches en vitamine A le moins longtemps possible et de bien refermer les emballages.</p>
<p>La vitamine D</p>	<p>2 rôles essentiels : Assure la minéralisation et la croissance osseuse, Favorise l'absorption intestinale du Calcium et le maintien de la Calcémie (taux de Ca dans le sang).</p> <p>La vitamine D est apportée par l'alimentation mais aussi synthétisée par l'organisme lors de l'exposition au soleil.</p>	<p>ANC (/jour) : A partir de 5 ans : 5 µg</p> <p>La vitamine D est sensible à l'oxygène et à la lumière. Pour bien conserver les aliments riches en vitamine D il est conseillé de les stocker peu de temps et à l'abri de la lumière, en refermant bien les emballages.</p>

Les vitamines hydrosolubles : solubles dans l'eau, elles ne sont pas stockées dans l'organisme

<p>La vitamine C</p>	<p>Stimule les réactions immunitaires, Favorise l'absorption intestinale du fer Intervient dans le contrôle de la formation de certains tissus et des os, Antioxydant, protège les cellules des effets toxiques des radicaux libres.</p>	<p>ANC (/jour) : Enfants 10/12 ans : 100 mg Adolescents et adultes : 110 mg</p> <p>La vitamine C est très sensible à la chaleur et à l'oxygène. Elle se dissout aussi dans l'eau. Pour la préserver il faut donc limiter le trempage des végétaux, ainsi que leur stockage et cuire le moins longtemps possible, dans un minimum d'eau.</p>
-----------------------------	---	--

Les vitamines hydrosolubles : solubles dans l'eau, elles ne sont pas stockées dans l'organisme

**La vitamine B9
ou
Folates**

Rôle clé dans le renouvellement de toutes les cellules de notre organisme, Participe à la synthèse de substances nécessaires au bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux, Agit sur les globules rouges et favorise une bonne oxygénation des cellules.

► Cette vitamine est particulièrement importante pour la femme enceinte.

ANC (/jour) :

Enfants 7/9 ans : 200 µg
Enfants 10/12 ans : 250 µg
Filles à partir de 13 ans : 300 µg
Garçons 13/15 ans : 300 µg
Garçons à partir de 16 ans : 330 µg

Cette vitamine est sensible à la lumière, à la chaleur et à l'oxygène.

Pour la préserver il est conseillé de conserver les aliments à l'abri de la lumière, de ne pas les cuire trop longtemps et de les consommer rapidement après cuisson.

D'autres vitamines sont nécessaires pour maintenir notre organisme en bonne santé. Cependant il n'existe pas de recommandation concernant leurs apports nutritionnels conseillés et les besoins sont généralement couverts pour l'ensemble de la population.



3) Les éléments minéraux

Les minéraux sont des substances présentes dans tous les aliments. Contrairement aux macronutriments (Protéines, Lipides, Glucides) ils n'apportent pas d'énergie à l'organisme. Ils sont cependant nécessaires à son fonctionnement.

3.1 Les minéraux

3.1.1 Le calcium

Rôles

➡ **Fonction principale** : édifier et renouveler le squelette et les dents.

Rôle primordial lors de la croissance !

- ➡ Contraction musculaire, ➡ Echanges entre les cellules,
- ➡ Coagulation sanguine, ➡ Libération d'hormones ...

Apports conseillés :

Enfant : 800 mg/jour

Adulte : 900 mg/jour

Adolescent : 1 200 mg/jour

Adulte après 55 ans : 1 200 mg/jour

Sources

➡ Fromages :

Pâte pressée cuite : Emmental, Comté, Beaufort

Pâte pressée non cuite : Tomme, Cantal, Pyrénéens

Pâte persillée : Bleu, Roquefort

Pâte molle : Munster, Camembert, Brie

➡ Fromage blanc, yaourt, lait ➡ Fruits secs : amandes, noisettes, figues

➡ Légumes secs, légumes verts ➡ Chocolat

➡ Fruits de mer : moules, crevettes ➡ Eaux minérales

Quelques équivalences

Ces aliments représentent la moitié des besoins en Calcium de l'adulte (un peu plus d'un tiers des besoins des adolescents)



3.1.2 Le magnésium

Rôles

- Formation des os et des dents.
- Aide le calcium à se fixer sur les os.
- Action sur la croissance.
- Participe à la transmission du message nerveux entre les neurones et à la contraction des muscles.
- Un manque de magnésium peut être responsable de différents troubles : dépression, angoisse, spasmes musculaires, crampes, hypertension, insomnie ou encore ostéoporose...

Apports conseillés

Enfants 10 à 12 ans : 280 mg/jour Adulte : 360 à 420 mg/jour
Adolescent : 370 à 410 mg/jour

Sources

- Cacao
- Graines oléagineuses : sésame, tournesol
- Fruits secs : noix de cajou, amandes, cacahuètes, pistaches, noisettes, noix, raisins, abricots, noix de coco
- Légumes secs : haricots secs
- Escargots et fruits de mer : bulots, moules, crevettes, calmars.

3.1.3 Le phosphore

Rôles

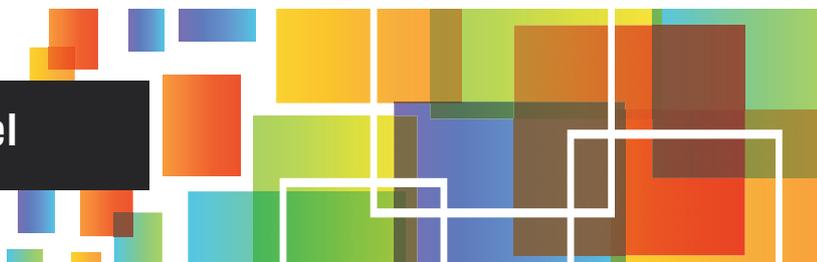
- Composant des os (associé au calcium), des dents, mais aussi des protéines, de l'ADN ...
- Intervient dans le stockage et le transfert d'énergie.
- Influe sur l'activité musculaire et nerveuse.

Apports conseillés

Enfants 10 à 12 ans et garçons jusqu'à 15 ans : 830 mg/jour
Adolescents : 800 mg/jour
Adultes : 750 mg/jour

Sources

- Fromages : Beaufort, Comté, Emmental, Cantal, Gouda, Morbier ...
- Fruits secs : noix, pistaches, amandes, noix de cajou, cacahuètes ...
- Cacao
- Graines oléagineuses : sésame, tournesol
- Jaune d'œuf
- Flocons d'avoine
- Abats : foies, cervelles
- Levure de boulanger
- Poissons : Sardines, Bar...



3.1.4 Le sodium

Rôles

- ▀ Joue un rôle dans la répartition de l'eau dans l'organisme. Un excès de Sodium entraîne une rétention d'eau au sein des tissus
- ▀ Intervient dans le maintien du pH sanguin, le contrôle de la taille des vaisseaux et donc de la pression artérielle.

Apports conseillés

Il est recommandé de ne pas dépasser **1,5 g de Sodium par jour**

- ▀ **4 g de Sel** (Chlorure de Sodium)

La population consomme en moyenne 10 à 12 g de Sel par jour, soit près de 3 fois trop !

Sources

- ▀ Pain
- ▀ Fromages : Roquefort, Edam, St Maure, Bleu, Fourme d'Ambert, fromages fondus ...
- ▀ Charcuteries : Jambon sec, jambon cru, saucisson, bacon, cervelas, mortadelle ...
- ▀ Poissons : Anchois à l'huile, saumon fumé, crevettes, pâté de poisson, hareng saur
- ▀ Assaisonnements : Cube de bouillon, sauce soja, fonds et jus déshydratés, moutarde, vinaigrette industrielle, Ketchup ...
- ▀ Plats préparés et produits de 2^{ème} gamme (appertisés)
- ▀ Céréales du petit-déjeuner
- ▀ Les eaux gazeuses

La plupart des produits industriels contiennent une quantité importante de sel.

3.2 Les oligoéléments

Rôles

«Oligos» signifie peu abondant, en Grec. Le terme d'oligoélément signifie que ces minéraux sont présents en très petite quantité dans notre corps. Cependant ils sont indispensables !

<p>Le fer</p>	<p>Rôles :</p> <ul style="list-style-type: none">▀ Fabrication de l'hémoglobine (qui apporte l'oxygène aux cellules) et de la myoglobine (protéine du muscle). <p>Anémie :</p> <p>c'est le signe d'un manque de fer. Les symptômes sont la pâleur, la fatigue, le manque de souffle, des vertiges et des troubles digestifs.</p> <p>Apports conseillés (ANC) :</p> <p>Enfant : 8 mg/jour Adolescent : 12 à 14 mg/jour Homme adulte : 9 mg/jour Femme adulte : 16 mg/jour</p>	<p>Sources :</p> <p>Sources animales :</p> <p>Abats, foies, viandes rouges, poissons, fruits de mer, œufs (jaune), viandes blanches ...</p> <p>Sources végétales :</p> <p>Soja, lentilles, pois chiches, haricots secs, épinards, pain, petits pois, haricots verts ...</p> <p>2,5 fois moins bien absorbé que le fer d'origine animale !</p>
----------------------	---	---

<p>Le Sélénium</p>	<p>Antioxydant. Il limite le vieillissement cellulaire et intervient dans la défense de l'organisme contre les virus.</p> <p>Il est indispensable mais toxique à trop forte dose. Une alimentation variée et équilibrée suffit à couvrir les besoin, il n'est donc pas conseillé d'en consommer de façon supplémentaire.</p>	<p>Abats : Rognons, foies Viande de porc Poissons : Thon, maquereaux, hareng, lotte, colin, merlu, cabillaud, saumon Fruits de mer : Calmars, moules, huîtres Œufs Moutarde Riz Pain, farine Volaille : Dinde, poulet Fromages Poivrons, champignons, lentilles</p>
<p>Le Zinc</p>	<p>Antioxydant.</p> <p>Intervient dans la croissance, le développement de la puberté et protège vis-à-vis des infections.</p>	<p>Fruits de mer : Huîtres, calmars, moules Fromages Viandes de bœuf et de porc Produits laitiers : Yaourt, petit-suisse Pain Œufs Poissons : Maquereaux, hareng, thon, lotte, saumon, merlu, colin Fruits secs : Amandes, noisettes, noix de coco Légumes secs : lentilles, flageolets</p>

D'autres oligoéléments jouent un rôle très important mais il n'y a pas de recommandation d'en majorer les apports :

<p>L'Iode</p>	<p>Rôles</p> <p>Permet la synthèse d'hormones thyroïdiennes, qui participent notamment au développement et à la croissance du cerveau. La carence en iode peut être à l'origine d'anomalies mentales et de troubles psychomoteurs. L'enrichissement en iode du sel de table a contribué à sa raréfaction.</p>	<p>Sources</p> <p>Produits d'origine marine : poissons, crustacés, mollusques œufs Produits laitiers : Fromage, produits laitiers frais, lait Produits céréaliers</p>
----------------------	---	--



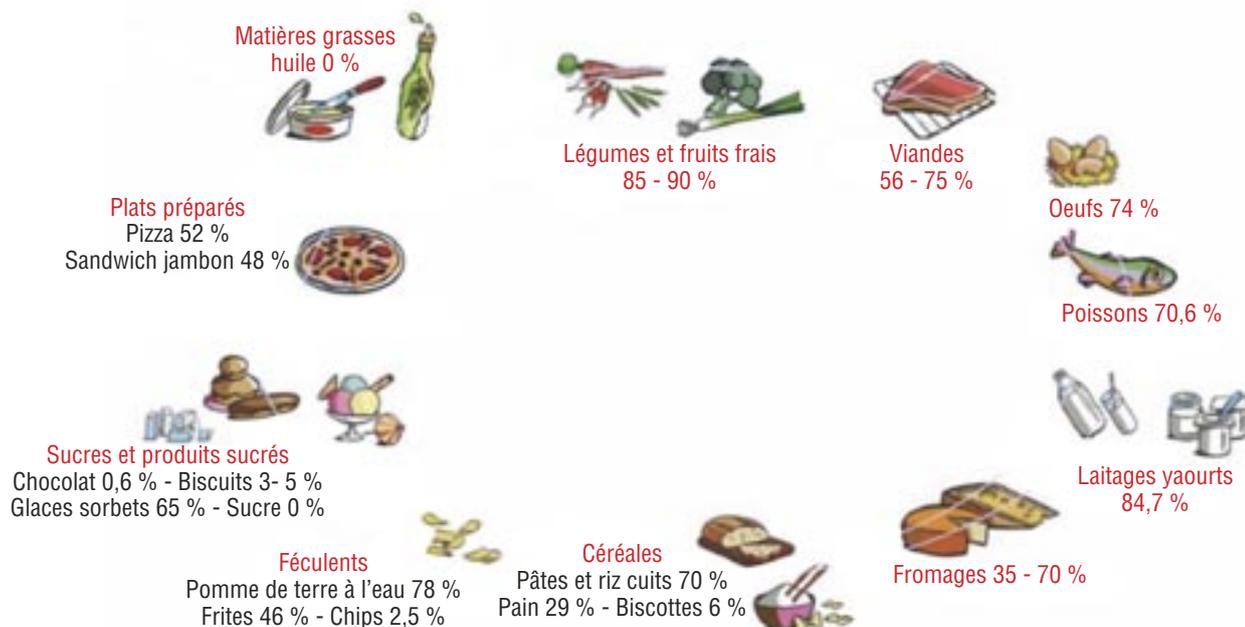
<p>Le Cuivre</p>	<p>Rôles Nécessaire à la formation de l'hémoglobine, il participe à l'absorption et à la fixation du fer. Intervient dans la protection de l'organisme contre les infections. Intervient dans l'entretien du cartilage et des os Antioxydant, il protège contre le vieillissement cellulaire</p>	<p>Sources Abats : foie Huîtres Chocolat Pomme de terre Légumes secs : lentilles Eau minérale</p>
<p>Le fluor</p>	<p>Rôles Effet bénéfique pour les dents : le fluor se fixe sur l'émail et protège la dent des caries.</p>	<p>Sources Eau de boisson Sel de table</p>

4 L'eau

L'organisme comporte 60 à 65% d'eau. L'eau remplit de nombreuses fonctions, dont l'élimination des déchets, et doit être sans cesse renouvelée. Chaque jour notre organisme a besoin d'environ 2,6 litres d'eau.

Ce besoin est couvert par 3 types d'apports :

➡ **L'eau contenue dans les aliments** : les aliments sont constitués d'eau et on estime qu'ils apportent environ 1 litre d'eau par jour.



Pourcentage d'eau dans différents aliments

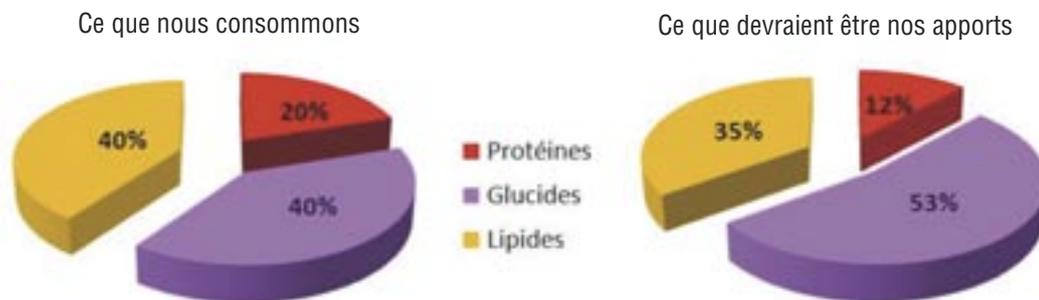
- ➡ **L'eau issue du métabolisme** : l'assimilation des macronutriments (Protéines / Glucides / Lipides) conduit à des réactions chimiques qui produisent de l'eau, environ 300 ml par jour.
- ➡ **L'eau de boisson** : il est conseillé de boire au moins 1,3 l d'eau par jour.

L'équilibre alimentaire

Avoir une alimentation équilibrée c'est avant tout manger de tout, sans excès ! Sauf dans le cas exceptionnel de certaines maladies (allergie, diabète...), aucun aliment n'est à proscrire de son alimentation.

1. Equilibre énergétique

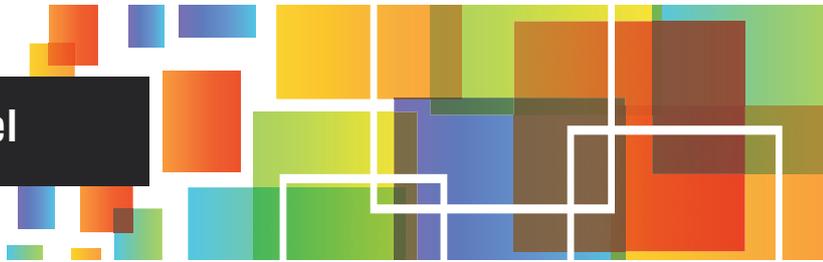
Il s'agit de l'équilibre entre les besoins en énergie de l'organisme et les apports en nutriments qui fournissent cette énergie : Protéines, Lipides, Glucides.



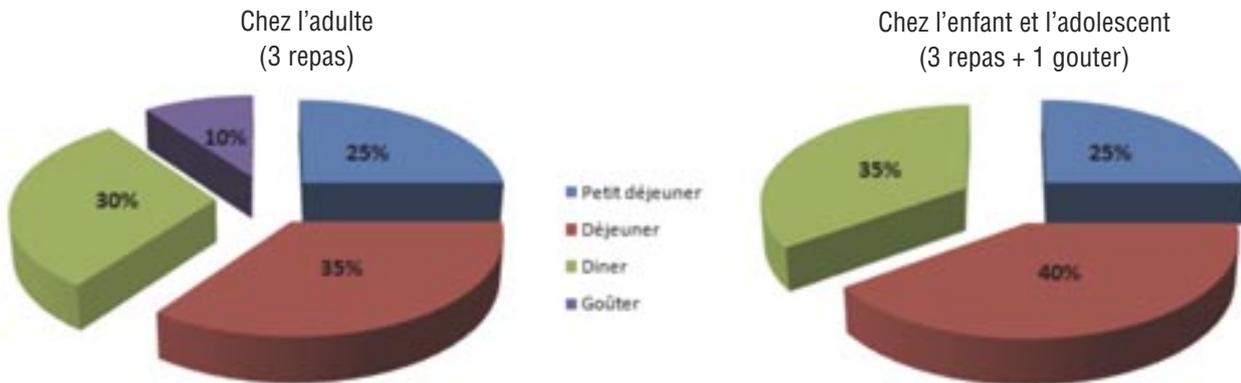
En moyenne, la population Française à une alimentation **trop riche en protéines et en lipides, pas assez riche en glucides.**

Concernant **les glucides**, si l'apport est inférieur à celui recommandé dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il est surtout déséquilibré ! Nous consommons **trop de sucre et produits sucrés** (glucides simples) et **pas assez de sucres complexes** (féculents).





2. Répartition des apports énergétiques



En moyenne, on considère que **le déjeuner** doit couvrir **40% des besoins énergétiques**.

Les familles d'aliments

Tous les aliments contiennent les mêmes éléments (Protéines, Glucides, Lipides, eau, minéraux, oligoéléments et vitamines) en proportions variables.

Les aliments peuvent être regroupés suivant sept familles, en fonction des éléments qui les caractérisent.

On obtient ainsi une **pyramide alimentaire** à 7 étages. Les aliments situés en bas devraient représenter la base de notre alimentation.

A l'inverse, plus on s'élève, plus l'étage est étroit et plus l'aliment est à consommer de façon modérée.



1. Les boissons

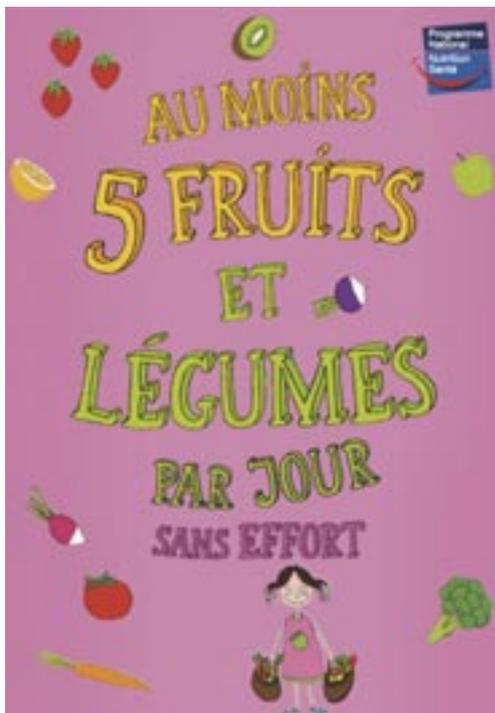
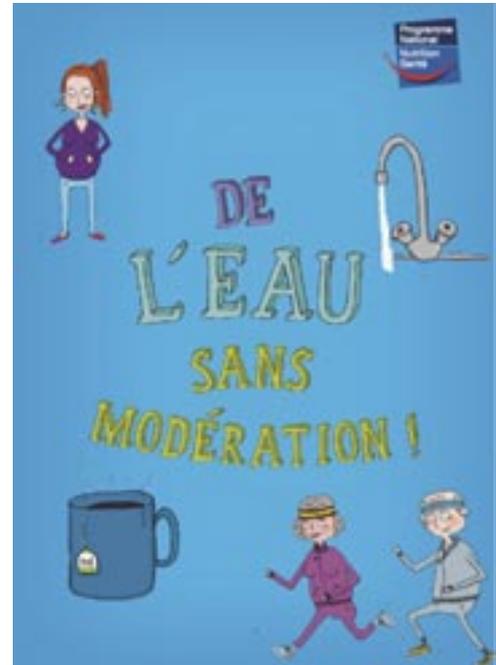
L'eau est nécessaire pour vivre et rester en bonne santé. Elle représente **60% de notre corps**. Tous les jours une partie de l'eau de notre organisme s'échappe (respiration, transpiration, urine...) il est donc nécessaire de la renouveler.

La soif est le signe que notre corps manque d'eau.

A table préférez **boire de l'eau !**

Les boissons **sucrées** sont très caloriques et l'envie de boire revient très vite.

Les boissons **«light» ou sans sucre** sont moins caloriques mais elles habituent les papilles au goût sucré et donnent envie de consommer du sucre.



2. Les fruits et légumes

Intérêts

Les **glucides simples** (sucres rapides) sont surtout apportés par les fruits et fournissent de l'énergie.

Les **fibres** assurent le bon fonctionnement intestinal.

L'**eau** participe à la couverture du besoin hydrique quotidien.

Les **vitamines et minéraux** sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme et préservent la santé.

La pomme de terre n'est pas un légume !

3. Les féculents

Qui sont-ils ?

Les céréales : riz, maïs, semoule, boulgour, pâtes, pain ...

Les légumes secs : lentilles, pois chiches, flageolets, haricots secs

...

Les pommes de terre

Intérêt

Les glucides complexes (sucres lents) **fournissent de l'énergie** qui se libère progressivement dans le corps, tout au long de la journée.

Les protéines végétales participent à la formation des tissus.

Les fibres, vitamines et minéraux, surtout présents dans les céréales complètes, participent au bon fonctionnement de l'organisme.



4. Les produits laitiers

3 par jour, jusqu'à 4 pour les enfants et les adolescents !

Intérêt

Le Calcium est indispensable, pour la **croissance** et la **solidité des os**. Il faut en consommer tout au long de la vie !

La vitamine D aide le calcium à se fixer sur les os.

Les protéines participent à la formation des tissus.

Bien choisir :

Les produits laitiers ne sont pas tous égaux : **les fromages** sont les **plus riches en calcium** mais aussi plus gras et riches en sel. Les **yaourts, fromages blancs et petits suisses** sont moins gras mais il faut 3 yaourts nature pour apporter autant de calcium que dans une portion d'Emmental. Il faut donc **VARIER !**

5. Les aliments protidiques

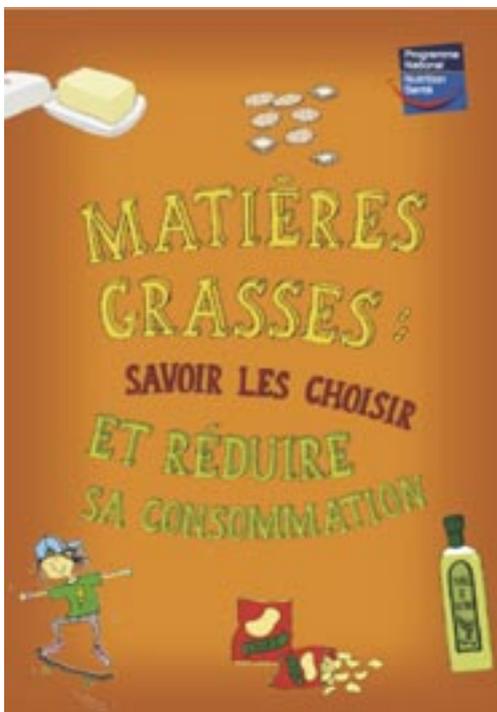
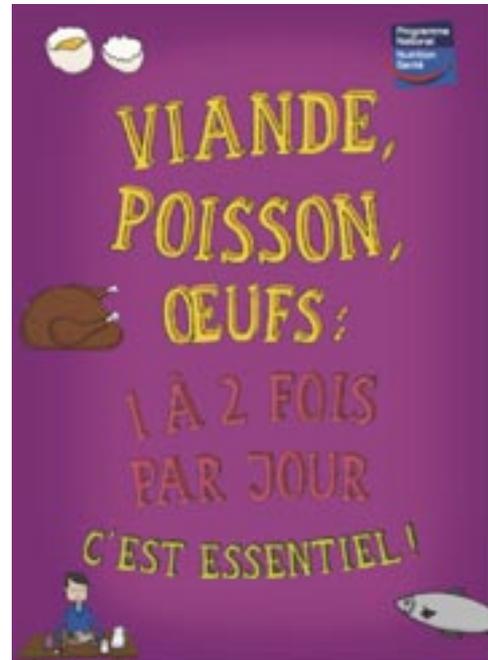
Intérêts

Les protéines permettent une **bonne croissance** ainsi que la formation et le maintien de la masse musculaire.

La vitamine B12 ne se trouve que dans les **produits d'origine animale**. Elle contribue à la fabrication des globules rouges.

Le fer apporté par le poisson et la viande est bien absorbé. Il permet de fabriquer l'hémoglobine et les protéines des muscles.

Pensez au poisson, au moins 1 fois par semaine !



6. Les produits gras

Les matières grasses peuvent être **visibles** (huile, beurre ou margarine que l'on ajoute aux aliments) ou **cachées** : dans le fromage, les viennoiseries (croissant, pain au chocolat), les produits frits (poisson pané, nuggets, beignets), les charcuteries, les gâteaux apéritifs, la mayonnaise ...

Lisez bien les étiquettes !

L'huile, le beurre, la crème ... les matières grasses apportent de **l'énergie**, des **vitamines** et des **acides gras**, nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Il ne faut pas les supprimer de notre alimentation, mais les **consommer sans excès** et **bien les choisir**.

Varier les matières grasses, et préférez celles **d'origine végétales**, moins riches en acides gras saturés et à plus forte teneur en acides gras essentiels.

7. Les produits sucrés

Le sucre est parfois caché ! On le retrouve en grande quantité dans les sodas, les gâteaux, les crèmes dessert, les glaces mais aussi dans les céréales du petit déjeuner, le Ketchup, la sauce barbecue...

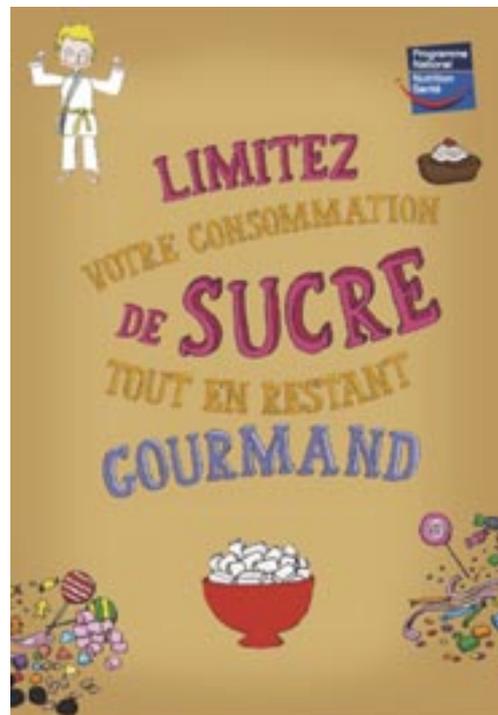
Les produits sucrés sont **très caloriques**. Si l'on en consomme trop on augmente les risques de développer certaines maladies, comme le diabète ou l'obésité.

Le sucre est aussi responsable des **caries**.

Les fruits sont riches en sucre, il ne faut donc **pas abuser des jus de fruits**.

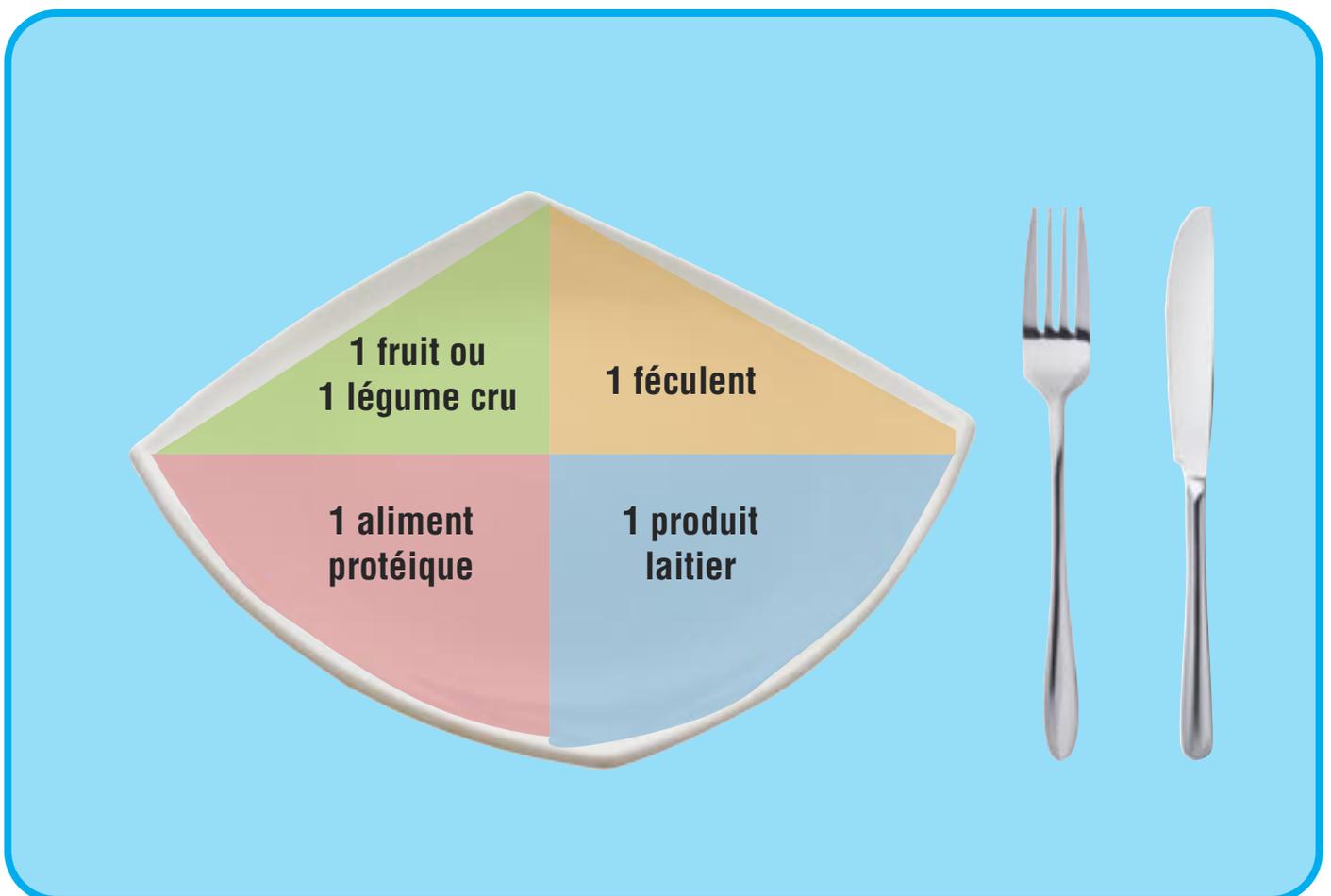
Les produits sucrés ne doivent pas être bannis ! **Consommés de façon occasionnelle et raisonnable**, ils sont compatibles avec une alimentation favorable à la santé.

En les consommant plus rarement on les apprécie d'autant plus.



Annexe 1 : Le plateau équilibré

Aliments indispensables pour un plateau équilibré



Annexe 2 : Vos repères de consommation - Affiche INPES

LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT
LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS

VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

Il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, d'en consommer avec modération et de privilégier la consommation.

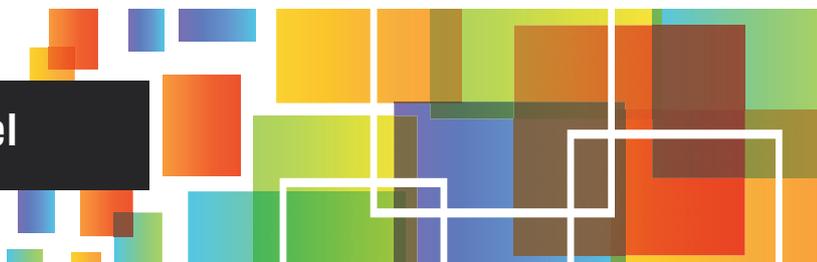
Fruits et légumes	au moins 5 par jour	<ul style="list-style-type: none"> à chaque repas et en cas de petits creux crus, cuits, nature ou préparés faits, surgelés ou en conserve
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs	à chaque repas et selon l'appétit	<ul style="list-style-type: none"> favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis privilégier la variété
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)	3 par jour	<ul style="list-style-type: none"> privilégier la variété privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés
Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs	1 à 2 fois par jour	<ul style="list-style-type: none"> en quantité inférieure à l'accompagnement viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras poisson : au moins 2 fois par semaine
Matières grasses ajoutées	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...) favoriser la variété limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
Produits sucrés	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> attention aux boissons sucrées attention aux aliments gras et sucrés à la fois (bâtisseries, crèmes desserts, chocolat, glaces...)
Boissons	de l'eau à volonté	<ul style="list-style-type: none"> au cours et en dehors des repas limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons light) boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl pour les femmes et 3 pour les hommes, 2 verres de vin sont équivalents à 2 demi de bière ou 6 cl d'alcool fort)
Sel	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> préférer le sel iodé ne pas resaler avant de goûter réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés
Activité physique	au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour	<ul style="list-style-type: none"> à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)

© Programme National Nutrition Santé

Tableau issu du guide alimentaire "La santé vient en mangeant - le guide alimentaire pour tous" réalisé par le Ministère de la Santé et de la Transparence, le Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation, de la Pêche et des Affaires Rurales, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de la Santé, de l'Éducation Physique et des Sports, l'Agence Française de Sécurité Nutritionnelle et l'Institut de Veille Sanitaire.



2) Appliquer les recommandations du GEMRCN et se conformer aux règles nutritionnelles fixées par l'arrêté du 30 septembre 2011



Politique Nutritionnelle et Politique de l'Alimentation

Evolution de la politique de santé publique en matière de nutrition

- ➡ Depuis janvier 2001 et le premier Programme National Nutrition Santé (PNNS1), la France s'est dotée d'une réelle politique nutritionnelle de santé publique. Une nutrition satisfaisante est un facteur de protection de la santé. Les avancées de la recherche ont précisé le rôle que jouent l'inadéquation des apports nutritionnels et l'insuffisance d'activité physique. Les facteurs nutritionnels sont aussi impliqués dans le risque ou la protection vis-à-vis de maladies telles que le diabète, l'obésité, l'ostéoporose, certains cancers et maladies cardiovasculaires. L'objectif général du programme vise l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la « nutrition ».
- ➡ La circulaire C n°2001-108 éditée en 2001, qui détaille pour les restaurants scolaires, les recommandations nutritionnelles préconisées par le GPEMDA¹ fait suite au rapport de l'AFFSA² datant de 2000. Ce rapport faisait état d'une situation préoccupante concernant la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration collective scolaire. Il avait été constaté un déséquilibre nutritionnel, avec des apports lipidiques excédentaires, des apports en fer et calcium déficitaires ainsi qu'une offre en produits laitiers, fruits et légumes insuffisante.
- ➡ En 2004 le Conseil National de l'Alimentation (CNA)³, puis en 2006 le PNNS Version 2, recommandent la proposition puis l'adoption d'un texte réglementaire sur la composition des repas servis en restauration scolaire.
- ➡ En 2007, le GEMRCN⁴, anciennement nommé GPEMDA, publie donc des recommandations concernant non seulement les menus mais aussi l'équilibre et les fréquences des produits servis en restauration collective.
- ➡ En 2010, sur la base de ces recommandations par le GEMRCN, réactualisées et mises en conformité avec les principes du PNNS Version 2, la Loi de Modernisation de l'Agriculture et de la Pêche, adoptée le 13 juillet, prévoit :

Article 1^{er} :

Mise en place d'une politique de l'alimentation à travers un programme pour l'alimentation (PNA), en liaison avec le programme national nutrition-santé (PNNS).

Instauration de règles nutritionnelles en restauration collective.

Clarification de statut de l'aide alimentaire.

La politique de l'alimentation vise à "une alimentation sûre, diversifiée, en quantité suffisante, de bonne qualité gustative et nutritionnelle, produite dans des conditions durables".

¹ Groupe Permanent d'Etude des Marchés de Denrées Alimentaires

² Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments

³ Avis n°47 du CNA sur la restauration scolaire, 26 mai 2004

⁴ Groupe d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition

En 2011, les règles nutritionnelles en restauration collective sont fixées par le Décret n°2011-1227 et l'Arrêté ministériel du 30 septembre 2011, relatif aux repas servis dans le cadre de la restauration scolaire. L'Arrêté ministériel dont l'application s'impose désormais, vous est présenté en Annexe 2 du chapitre page 52.

Il prévoit les exigences que doivent respecter les gestionnaires des services de restauration concernant la qualité nutritionnelle des repas qu'ils fournissent.

Cela concerne :

- la variété et la composition des repas,
- la taille des portions,
- le service de l'eau, du pain, du sel et des sauces.

En cas de non respect, l'autorité administrative compétente de l'état mettra en demeure le gestionnaire du service de restauration d'appliquer ces règles dans un délai donné.

Pourquoi une loi ?

Sur le plan des règles nutritionnelles, l'action par simples recommandations n'a pas été suffisante.

L'obligation législative va permettre de généraliser les règles nutritionnelles, de former les différents corps de métiers concernés et d'améliorer les repas servis en restauration scolaire.

Des règles nutritionnelles concrètes

L'Arrêté du 30 septembre 2011 précise les règles fixées par le Décret n°2011-1227 suivantes :

1. **Le déjeuner** doit être composé de **4 ou 5 composants** :

- un plat principal,
- une garniture,
- un produit laitier,
- une entrée et/ou un dessert.

2. **La taille des portions** doit être adaptée selon le type de plat et à l'âge.

3. **Les menus** doivent se conformer aux fréquences des plats servis sur une période de 20 repas suivant le tableau établi par le GEMRCN.

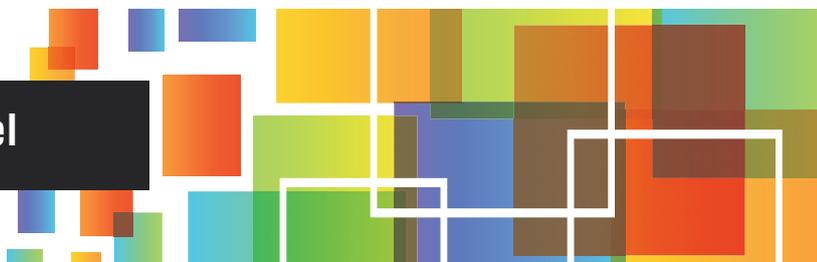
4. **L'eau** est à disposition à volonté.

5. **Le sel et les sauces** ne sont pas en libre accès et sont servis en fonction des plats.

6. **Le pain** doit être disponible en libre accès.

7. Les acteurs chargés de la restauration scolaire sont tenus de :

- **tenir à jour et conserver pendant trois mois les menus et les fiches techniques descriptives des produits alimentaires** achetés auprès des fournisseurs, afin d'attester qu'ils respectent les exigences prévues dans la composition des repas,
- **identifier distinctement sur les menus les produits de saison** entrant dans la composition des repas,
- **exiger de leurs fournisseurs que les produits alimentaires livrés soient conformes aux exigences nutritionnelles en vigueur** quant à la composition et aux grammages (Voir annexe pages 12-13).



Comprendre et se conformer aux exigences nutritionnelles

Il convient en priorité de s'imprégner des **cinq objectifs** retenus pour améliorer la qualité nutritionnelle, ensuite de connaître les fréquences recommandées avec l'appui de la **feuille de contrôle**, d'être vigilant sur les **plats dont les fréquences ne sont pas encadrées** et conclure par l'élaboration des menus suivant un cycle de 20 repas sur la base d'un **plan alimentaire**.

5 objectifs visés pour améliorer la qualité nutritionnelle des repas

1. Diminuer les apports en matières grasses

Limiter :

- ➡ les entrées constituées de produits gras,
- ➡ les produits gras à frire ou pré-frits,
- ➡ les plats protidiques contenant autant ou plus de matières grasses que de protéines.

2. Augmenter les apports en fibres et vitamines

Encourager :

- ➡ les crudités légumes ou fruits,
- ➡ légumes cuits, autres que secs,
- ➡ légumes secs, féculents ou céréales.

3. Diminuer la consommation de sucres simples

Limiter :

- ➡ les desserts contenant moins de 15% de lipides et plus de 20g de glucides simples par portion.

4. Garantir les apports en calcium

Encourager :

- ➡ les fromages très riches en calcium : contenant plus de 150mg de calcium par portion,
- ➡ les fromages riches en calcium : contenant de 100mg à 150mg de calcium par portion,
- ➡ produits laitiers ou desserts lactés peu gras et riches en calcium : contenant plus de 100mg de calcium et moins de 5g de matières grasses par portion.

5. Augmenter les apports en fer

Encourager :

- ➡ viande non hachée de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie,
- ➡ les poissons ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% de poisson et 2 fois plus de Protéines que de matières grasses.

Limiter :

- ➡ Les préparations à base de viande, de poisson, d'œuf ou de fromage, contenant moins de 70% de viande, poisson ou œuf.



La feuille de contrôle

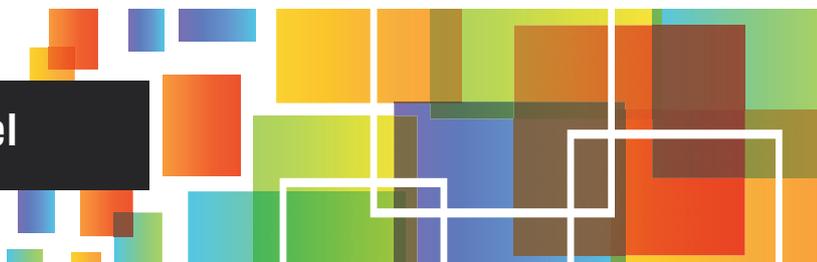
Elle résume les fréquences de service qui doivent être respectées dans les collèges pour certains plats ou aliments. Elle permet au gestionnaire de s'assurer que ses menus répondent bien à l'obligation de varier les repas servis. Le tableau vous aidera à décrypter les termes et appellations employés.

FREQUENCES RECOMMANDEES DES PLATS SERVIS EN RESTAURATION SCOLAIRE FEUILLE DE CONTROLE

Période du ... au ... 20 repas	Entrées	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
Entrées constituées de produits gras						3/20 maxi
Crudité légumes ou fruits						10/20 mini
Produits gras à frire ou pré-frits						3/20 maxi
Plats protidiques contenant autant ou plus de matières grasses que de protéines						2/20 maxi
Viande non hachée de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie						3/20 mini
Poisson ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% de poisson et contenant 2 fois plus de protéines que de matières grasses						3/20 mini
Préparations à base de viande, poisson ou œuf, contenant moins de 70% de viande, poisson ou œuf						3/20 maxi
Légumes cuits, autres que secs						10/20
Légumes secs, féculents ou céréales						10/20
Fromage contenant plus de 150mg de calcium par portion	(1)					8/20 mini
Fromage contenant entre 100mg et 150mg de calcium par portion	(1)					3/20 mini
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100mg de calcium et moins de 5g de matières grasses par portion						6/20 mini
Desserts constitués de produits gras						3/20 maxi
Desserts constitués de produits sucrés et contenant moins de 15% de matières grasses						3/20 maxi
Desserts de fruits crus						8/20 mini

(1) Fromage servi en tant que tel ou en entrée composée

- Un produit est considéré comme **gras** dès lors qu'il contient **plus de 15% de lipides**.
- Un produit est considéré comme **sucré** dès lors qu'il contient **plus de 20g de sucres simples totaux par portion**.
- Un **plat protidique** est un **plat principal** à base de **vianades, poissons, œufs, abats ou fromages**.
- Ce tableau s'emploie pour le contrôle des fréquences de service des aliments en cas de menu unique, choix dirigé ou menu conseillé.
- **Seules les cases non grisées sont pertinentes**
- Ces fréquences s'appliquent à toutes les structures publiques de restauration scolaire
- Dans le cas d'un internat, analyser séparément les déjeuners et les diners.



Catégorie	Fréquence recommandée	Exemples
Entrées constituées de produits gras	3/20 maxi	<p>Charcuterie : Jambon cru, pâté, mousse de canard, rillettes, rosette, pâté en croûte, mortadelle, salami, gésiers ...</p> <p>Entrée pâtissière salée : Pizza, feuilleté, friand, quiche lorraine, tartes salées, crêpes, cakes, beignets, soufflés, bouchées à la reine, tielle sétoise, flamenkuche ...</p> <p>Entrées diverses : salade piémontaise, macédoine mayonnaise, céleri rémoulade, avocat mayonnaise, œuf mayonnaise ou mimosa ...</p>
Crudité légumes ou fruits	10/20 mini	<p>Tous légumes crus : Salade verte (y compris en garniture), concombres, radis ...</p> <p>ou fruits crus : Pomelos, pastèque, melon...</p> <p>NB : Les produits de 2^{ème} gamme, appertisés, sont considérés comme cuits</p>
Produits gras à frire ou pré-frits	3/20 maxi	<p>Plat : Cordons bleus, escalopes panées, poissons panés, nuggets de poulet ou de poisson, rissolette de porc, accras, beignets de poisson ou de calmars, menus fromage/ steaks du fromager, nems ...</p> <p>Accompagnement : frites, pommes de terre rissolées, pommes noisette, duchesse ou dauphines, beignets de légumes ...</p>
Plats protidiques contenant autant ou plus de matières grasses que de protéines	2/20 maxi	<p>Plats : Légumes farcis, boulettes de viande, quenelles, saucisses, merguez, viande hachée à plus de 20% de MG, pain de poisson, pizza, quiche, tartes salées, crêpe, croque Monsieur, bouchée à la reine, omelette garnie, Parmentier, blanquette ...</p>
Viande non hachée de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie	3/20 mini	<p>Viande 100% muscle non hachée, rôtie, grillée, au jus ou en sauce.</p> <p>Navarin d'agneau, gigot d'agneau, sauté de veau Marengo, côte de veau, bœuf Bourguignon, bœuf aux carottes, osso bucco, bavette, entrecôte ... et boudin noir.</p>
Poisson ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% de poisson et ayant contenant 2 fois plus de protéines que de matières grasses	3/20 mini	<p>Poisson (ou fruits de mer) ou préparation à base de poisson / de fruits de mer composée d'au minimum 70% de poisson, éventuellement reconstitué, et contenant au moins 2 fois plus de protéines que de lipides : Paupiettes de poisson, steak de thon, pavé de saumon, calamars, coquille de poisson*, paëlla*, gratin de poisson*, brandade de morue* ...</p>

Catégorie	Fréquence recommandée	Exemples
Préparations à base de viande, de poisson ou d'œuf, contenant moins de 70% de viande, poisson ou œuf	3/20 maxi	Pizza, quiches, croque-monsieur, moussaka, hachis Parmentier, Lasagnes, cannellonis, raviolis, légumes farcis, paupiettes, boulettes de viande, coquilles de poisson, paëlla, gratin de poisson, brandade de morue...
Légumes cuits, autres que secs	10 / 20	<p>Tous légumes cuits, frais, surgelés ou en conserve, servis en tant que garniture, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes : Brocolis, choux, carottes, petits pois, courgettes, haricots vert, macédoine, ratatouille...</p> <p>NB : Une recette associant une base de légumes et une base de féculents est considérée comme une garniture de légumes si la préparation servie contient plus de 50% de légumes.</p> <p>Tubercules : pommes de terre, patate douce...</p> <p>Fruits amylicés : Châtaignes...</p> <p>Riz et céréales de blé (pâtes, semoule, boulgour), de maïs (polenta) ou quinoa.</p> <p>Légumes secs : flageolets, haricots blancs, haricots rouges, lentilles, pois chiches...</p> <p>NB : Une recette associant une base de légumes et une base de féculents est considérée comme une garniture de féculents si la préparation servie contient plus de 50% de féculents.</p>
Légumes secs, féculents ou céréales	10 / 20	<p>Beaufort, Bleu d'Auvergne, Cantal, Comté, Cousteran, Edam, Emmental, Etoriki, Fourme d'Ambert, Gouda, Gruyère, Maasdam, Mimolette, Morbier, Osso Iraty, Roquefort, Rouy, St Nectaire, St Paulin, St Albray, Tomme noire, Tome de Savoie ...</p>
Fromage contenant plus de 150mg de calcium par portion (1)	8/20 mini	<p>Babybel, Bleu de Bresse, Brie, Camembert, Caprice des Dieux, Chaource, Coulommier, Epoisses, Fromage de chèvre, Kiri, Livarot, Maroilles, Mini Bombel (22g), Munster, Pavé affiné, Pont l'évêque, St Agur, Vache qui rit (16g) ...</p>
Fromage contenant entre 100mg et 150mg de calcium par portion (1)	3/20 mini	

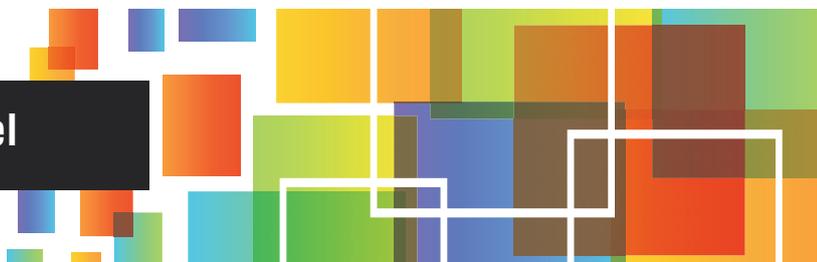
Catégorie	Fréquence recommandée	Exemples
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100mg de calcium et moins de 5g de lipides par portion	6/20 mini	Yaourts : natures, brassés, aromatisés, velouté nature, aux fruits, sucré ... Fromages blancs : tous fromages blancs et faisselle à moins de 20% de MG Fromage frais : Petit-suisse nature Desserts lactés : Petit filou, crème dessert (type Danette), lait gélifié (type Dany), lait fermenté au Bifidus (type Activia) ...
Desserts constitués de produits gras	3/20 maxi	Tiramisu, crème brûlée, pâtisserie, beignet, viennoiserie, gaufre, crêpe fourrée, gâteau à la crème ou au chocolat, brownies, Napolitain, Mini-roulé, biscuits, galettes, sablés, biscuits secs, gaufrettes, madeleines...
Desserts constitués de produits sucrés et contenant moins de 15% de matières grasses	3/20 maxi	Entremets, crèmes dessert, flan, chocolats viennois, café liégeois, île flottante, mousses, glaces, crèmes glacées, fruits au sirop, compotes de fruits...
Desserts de fruits crus	8/20 mini	Tous fruits frais crus

(1) Informations non contractuelles, données à titre indicatif. Teneur en Calcium constatée pour une portion de 30g (sauf mention), en Grandes et Moyennes Surfaces, pour des produits de marque de fabricant et Marques De Distributeurs

Plats dont les fréquences de service ne sont pas encadrées

Certains ne font l'objet d'aucune recommandation, ils ne sont ni à favoriser ni à limiter car leur consommation n'a pas d'effet bénéfique ou néfaste. Ils ne présentent pas d'intérêt nutritionnel particulier mais ils permettent de garantir une alimentation variée et équilibrée.

Entrées		
Cuidité	Tout fruit ou légume cuit, seul ou en mélange (salade composée contenant plus de 50% de légumes cuits). NB : les produits appertisés (2 ^{ème} gamme) sont tous considérés comme des cuidités.	Poireaux vinaigrette, betteraves cuites, asperges, haricots verts, chou-fleur, cœurs de palmier, cœurs d'artichauts, poivrons grillés, aubergines à la parmesane, terrines de légumes, champignons à la Grecque ...
Entrée féculents	Hors d'œuvre composé majoritairement de féculents (pâtes, céréales, légumes secs, pommes de terre).	Taboulé, salade Piémontaise, salade de pâtes (à décliner), salade de riz (à décliner), salade de lentilles, pois chiches, fèves, maïs ...
Entrée protidique poisson	Poisson, fruits de mer et préparations à base de poisson contenant moins de 15% de lipides (sauf poissons gras).	Maquereau au vin blanc, maquereau à la Catalane, sardine, thon, anchois, hareng, saumon, crevettes, moules, poulpe, calamars, surimi*, rilette de poisson*, terrine de poisson*. *Si préparations contenant plus de 90% de poisson et moins de 15% de lipides.
Plat principal		
Œufs	Œufs ou préparation majoritairement à base d'œufs ou ovoproduits, contenant plus de protéines que de lipides	Omelette nature ou variée (lardons, pommes de terre, oignons, fromage, fines herbes...), œuf brouillé, œuf au plat, œuf mollet, œuf dur ...
Porc / Volaille	Pièces non travaillées, en sauces, rôties ou au jus, non panées. A l'exception de toute charcuterie !	Porc : Rôti de porc, sauté de porc, côte de porc, filet mignon, échine, escalope, palette (à la Diable, à la Provençale ...), jambonneau, jambon Volaille : Dinde : Escalope, rôti, sauté, braisé, blanquette ... Poulet : escalope, blanc, manchons, cuisse, haut de cuisse, ailes, sauté, braisé, blanquette, poule au pot, coq au vin ... Canard : escalope, aiguillettes, magret, confit ... Lapin : cuisse, sauté, gibelotte, ... Pintade, coquelet, caille, pigeon ...



Bœuf	Viande bovine de 1 ^{ère} , 2 ^{ème} ou 3 ^{ème} catégorie. Hachée ou non.	Viande non hachée grillée, rôtie, au jus ou en sauce. Viande hachée 100% pur muscle
Desserts		
Fruit cuit	Tout fruit cuit. NB : Les produits de 2 ^{ème} gamme, appertisés, sont considérés comme cuits. Néanmoins, les fruits au sirop , même léger, ont une teneur en sucre importante. Ils ne font donc pas partie de la catégorie des fruits cuits mais de celle des Desserts constitués de produits sucrés et contenant moins de 15% de matières grasses.	Compotes, purées de fruits, fruits au four, fruits pochés, fruits cuits en papillote poire au vin, banane flambé ...

L'eau

L'eau doit être à disposition des élèves, **sans restriction**.

Le pain

Le pain doit être laissé **en libre accès**.

Il fait parti de la famille des féculents. Sa consommation n'est pas à limiter mais plutôt à raisonner.

Une portion de 50 à 100 g à chacun des principaux repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) est recommandable. Les petits pains portion ayant généralement un poids de 50 à 60g, il convient d'en donner **un par élève** et d'autoriser ceux qui le souhaitent à **se resservir**.



Les sauces

Les sauces (vinaigrette, mayonnaise, ketchup...) **ne doivent pas être laissées en libre accès**. Leur mise à disposition doit être établie **en fonction des plats servis** (vinaigrette lorsqu'il y a une salade verte au menu, ketchup pour des frites...).



Plan Alimentaire

Le Décret n°2011-1227 du 30 septembre 2011, relatif au repas servis dans le cadre de la restauration scolaire rend désormais obligatoire l'application des recommandations du GEMRCN. Dans une démarche de qualité en faveur de l'équilibre alimentaire, vous devez vous assurer de la conformité des menus servis dans votre établissement avec ces règles nutritionnelles.

Pour vous y aider nous vous proposons de suivre le **plan alimentaire**, présenté en page suivante :

➡ Les cases vertes représentent les plats ou aliments dont la consommation est à encourager.

➡ Les cases rouges représentent les plats ou aliments dont la consommation est à limiter.

➡ Les cases sans fond coloré sont des plats ou aliments dont la consommation n'est ni à encourager ni à limiter.

Pour réaliser vos menus il ne reste plus qu'à choisir le plat ou produit que vous souhaitez servir.

Vous conservez une entière autonomie de choix qui vous permet d'adapter les repas selon vos envies, les saisons ou encore les promotions en cours chez vos fournisseurs.

Ce plan alimentaire a été élaboré pour répondre aux **exigences** et aux **contraintes de la restauration collective au collège**. Afin de répondre au mieux aux impératifs techniques et budgétaires, il a été préalablement soumis aux Chefs de cuisine de différents établissements et adapté en fonction de leurs remarques.

Conforme aux recommandations du GEMRCN, il facilitera d'éventuelles mesures de contrôle par des organismes habilités, comme prévu par le décret.

Autre avantage, cet outil peut servir de support lors d'une commission des menus : élaboré par une Diététicienne, il est conforme aux recommandations nutritionnelles en vigueur. Ainsi, il permet de justifier la légitimité de la composition des menus, tout en laissant la porte ouverte au dialogue, aussi bien en ce qui concerne les aspects nutritionnels que la satisfaction des élèves.



PLAN ALIMENTAIRE SUR 5 SEMAINES
respectant les recommandations du GEMRCN* et grammages pour les ADOLESCENTS (cas des collèges)

	Semaine 1		Semaine 2		Semaine 3		Semaine 4		Semaine 5	
	Grammages		Grammages		Grammages		Grammages		Grammages	
L U N D I	Crudité	100g	Crudité	100g	Entrée féculents	100g	Crudité	100g	Entrée féculents	100g
	Poisson	100g	Beuf non haché	100g	Œuf	100g	Porc / Volaille	100g	Produit frit / pré-frit	100g
	Légumes	150g	Féculeux	200 à 250g	Légumes	150g	Légumes secs	200 à 250g	Légumes	150g
	Fromage ≥ 150mg de Calcium par portion	30 à 40g	Fromage ≥ 150mg de Calcium par portion	30 à 40g	Fromage entre 100 et 150mg de Ca par portion	30 à 40g	Produit laitier / dessert lacté > 100mg de Ca et < 5g de lipides par portion	100 à 125g	Fromage entre 100 et 150mg de Calcium par portion	30 à 40g
	Dessert > 15% de L et > 20g de Glucides par portion	60 à 100g	Fruit cuit	100 à 150g	Fruit cru	100 à 150g	Fruit cuit	100 à 150g	Fruit cru	100 à 150g
M A R D I	Cuidité	100g	Entrée > 15% de L	100g	Crudité	100g	Entrée féculents	100g	Crudité	100g
	Œuf	100g	Poisson	100g	Préparation contenant moins de 70% de V/P/O	100g	Poisson	100g	Porc / Volaille	100g
	Féculeux	200 à 250g	Légumes	150g	Féculeux	200 à 250g	Légumes	150g	Féculeux	200 à 250g
	Fromage entre 100 et 150mg de Calcium par portion	30 à 40g	Produit laitier / dessert lacté > 100mg de Calcium et < 5g de lipides / portion	100 à 125g	Fromage ≥ 150mg de Calcium par portion	30 à 40g	Fromage entre 100 et 150mg de Calcium par portion	30 à 40g	Fromage ≥ 150mg de Calcium par portion	30 à 40g
	Fruit cru	100 à 150g	Fruit cru	100 à 150g	Fruit cuit	100 à 150g	Fruit cru	100 à 150g	Dessert > 15% de L et > 20g de G par portion	60 à 100g
J E U D I	Préparation pâtissière salée	100g	Crudité	100g	Crudité	100g	Crudité	100g	Crudité	100g
	Agneau non haché	100g	Plat protéique avec P/L ≤ 1	100g	Poisson	100g	Œuf non haché	100g	Œuf	100g
	Légumes	150g	Féculeux	200 à 250g	Féculeux	200 à 250g	Légumes	150g	Féculeux	200 à 250g
	Produit laitier / dessert lacté > 100mg de Ca et < 5g de lipides par portion	100 à 125g	Fromage ≥ 150mg de Ca par portion	30 à 40g	Produit laitier / dessert lacté > 100mg de Ca et < 5g de L par portion	100 à 125g	Fromage ≥ 150mg de Calcium par portion	30 à 40g	Produit laitier / dessert lacté > 100mg de Calcium et < 5g de Lipides par portion	100 à 125g
	Fruit cru	100 à 150g	Dessert < 15% de L et > 20g de G / portion	60 à 100g	Dessert > 15% de L et > 20g de G par portion	60 à 100g	Dessert < 15% de L et > 20g de G par portion	60 à 100g	Fruit cuit	100 à 150g
V E N D R E D I	Crudité	100g	Entrée protéique poisson	100g	Entrée féculents	100g	Cuidité	100g	Entrée > 15% de L	100g
	Préparation contenant moins de 70% de V/P/O	100g	Porc / Volaille	100g	Veau non haché	100g	Préparation contenant moins de 70% de V/P/O	100g	Poisson	100g
	Féculeux	200 à 250g	Légumes	150g	Légumes	150g	Féculeux	200 à 250g	Légumes	150g
	Fromage ≥ 150mg de Calcium par portion	30 à 40g	Fromage entre 100 et 150mg de Ca par portion	30 à 40g	Fromage	30 à 40g	Produit laitier / dessert lacté > 100mg de Calcium et < 5g de lipides / portion	100 à 125g	Fromage ≥ 150mg de Calcium par portion	30 à 40g
	Fruit cuit	100 à 150g	Fruit cru	100 à 150g	Fruit cru	100 à 150g	Fruit cru	100 à 150g	Fruit cru	100 à 150g

Guide nutritionnel

➡ **Les cases vertes** ne peuvent être supprimées, mais vous pouvez les déplacer ou en rajouter, à la place d'une case à fond rouge ou sans coloration.

Exemple : Un fruit cru peut remplacer un fruit cuit.

➡ **Les cases rouges** peuvent être supprimées ou déplacées mais en aucun cas augmentées.

Exemple : Semaine 2, Le plat protidique avec P/L \leq 1 du jeudi peut être interverti avec le poisson du mardi.

➡ **Les cases sans fond coloré** peuvent être remplacées par les aliments des cases à fond vert.

Les aliments prévus dans ces cases peuvent aussi être remplacés par tout autre aliment dont la fréquence n'est pas encadrée par les recommandations du GEMRCN :

Entrées :	Cuidité	Entrée de féculents	Entrée protidique
Plats principaux :	Porc / Volaille	Bœuf haché ou non	Œufs
Desserts :	Fruit cuit		

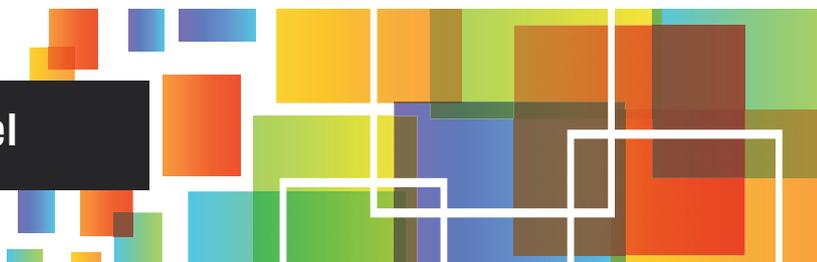
NB : **Les entrées protidiques** incluent les entrées à base de viande, de poisson ou d'œuf dont la teneur en Lipides est inférieure à 15% (jambon blanc, œuf dur, thon ...)

Les produits de 2^{ème} gamme, appertisés, sont considérés en tant que légumes cuits. Cependant **les fruits au sirop**, du fait de leur forte teneur en sucre, font partie des **produits sucrés** et non des fruits cuits.

➡ Les produits frits peuvent être servis jusqu'à 4 fois, en tant que plat principal ou accompagnement. Ainsi, il vous est possible de servir jusqu'à 3 fois des légumes ou féculents frits : pommes frites, pommes de terre sautées, galettes de légumes, beignets de légumes ...

En annexe 1, il est proposé un «Questions/Réponses» sur les interrogations les plus fréquentes rencontrées dans les modalités d'application de la nouvelle réglementation.





Annexe 1 : Questions/ Réponses GEMRCN

QUESTION	REPOSE
<p>- 1 - Quel est le lien entre les textes réglementaires et le GEMRCN ?</p>	<p>La rédaction des textes réglementaires a fait l'objet d'une concertation avec tous les acteurs concernés : représentants des collectivités, diététiciens nutritionnistes, professionnels de la restauration, parents d'élèves, ANSES, autres départements ministériels concernés ...</p> <p>Cette rédaction s'est appuyée sur le GEMRCN qui constitue un document de référence en terme de recommandations nutritionnelles en restauration collective. Dans un souci de simplification et en concertation avec les élus, ce sont les principes essentiels de ce guide qui ont été repris, à savoir le nombre de plats servis au cours d'un repas, la variété des plats proposés, la mise à disposition de portions de taille adaptée et la définition de règles adaptées pour le service de l'eau, du pain, du sel et des sauces.</p> <p>Le GEMRCN comporte des recommandations supplémentaires dans la démarche d'amélioration de la qualité nutritionnelle et l'éducation. C'est un document non obligatoire contrairement au décret et à l'arrêté du 30 septembre 2011 relatifs à la qualité alimentaire en restauration scolaire.</p>
<p>- 2 - Pourquoi l'arrêté ne fait pas référence au GEMRCN 2011 ?</p>	<p>L'arrêté fait référence dans ses visas au GEMRCN 2007, version valide lors de la rédaction des textes réglementaires, dont le contenu a été stabilisé en mai 2011. Une nouvelle version du GEMRCN a été éditée en juillet 2011. Cette version est en cohérence avec les textes réglementaires relatifs à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire. Il est ainsi indiqué en préambule que «Sa mise à jour (...) intervient pour tenir compte des avancées que les récents travaux de réglementation de la nutrition scolaire ont permis, et assurer ainsi la concordance entre réglementation et recommandation».</p>
<p>- 3 - La Loi de modernisation de l'agriculture et de la pêche indique que "les règles relatives à la qualité nutritionnelle des repas sont publiées sous la forme d'une charte affichée dans les services concernés". Que recouvre cette charte ?</p>	<p>Cette charte, qui est de la responsabilité du responsable du service de restauration concerné, doit permettre aux gestionnaires de mettre en valeur leurs efforts et aussi de faire savoir aux parents et aux enfants que l'établissement a mis en place les règles relatives à la qualité nutritionnelles des repas servis. Elle peut par exemple indiquer les objectifs prioritaires retenus par le service de restauration et les règles de fonctionnement retenues pour y répondre.</p>

- 4 -

**Quel est le périmètre d'impact
de ce texte ?
Quels établissements sont
concernés ?**

Le décret et l'arrêté du 30 septembre 2011 relatifs à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire portent uniquement sur la restauration scolaire des établissements du 1^{er} et 2nd degré : de la maternelle au lycée, y compris les établissements non rattachés au Ministère en charge de l'éducation nationale (ex: lycées agricoles ou militaires). Des établissements de l'enseignement supérieur sont souvent basés dans les mêmes locaux que les lycées (par exemple, BTS, classes préparatoires). Ils ne sont pas visés par les textes cités ci-dessus mais, fréquentant les mêmes locaux de restauration, pourront de facto en bénéficier. Les établissements sociaux et médico-sociaux ne relèvent pas des textes cités ci-dessus (par exemple, crèches, centres de loisirs, institut médico-éducatif, institut médico-spécialisé).

Ces établissements feront aussi à terme l'objet d'obligations nutritionnelles tel que cela est prévu par la Loi de modernisation de l'agriculture et de la pêche (LMAP) qui vise aussi la restauration universitaire ainsi que les services de restauration des établissements d'accueil des enfants de moins de six ans, des établissements de santé, des établissements sociaux, des établissements médico-sociaux et des établissements pénitentiaires.

- 5 -

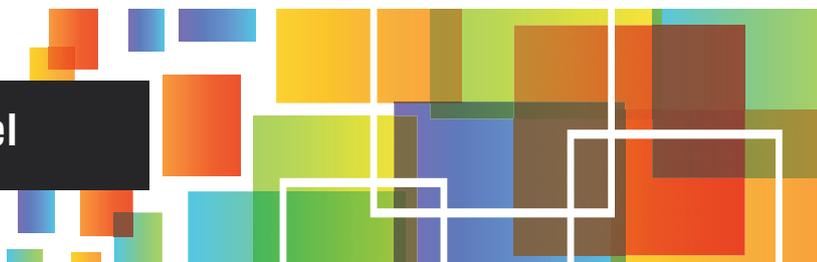
**Dans le cadre
du "projet d'accueil
individualisé" (PAI),
les repas apportés par
les parents d'élèves sont-ils
visés par les obligations
réglementaires (fréquences
d'apparition des plats, ...) ?**

Les repas prévus dans le cadre de projets d'accueil individualisé ou encore les repas apportés par les parents d'élèves, par exemple en cas d'allergie du jeune, ne sont pas soumis aux règles nutritionnelles prévues par les présentes dispositions réglementaires.

- 6 -

**Dans le cas d'un cahier
des charges dont les termes
sont incohérents avec
la réglementation,
quel référentiel fait foi ?**

Le cahier des charges doit être revu pour se conformer à la réglementation applicable depuis le 3 octobre 2011.



- 7 -
**Quels sont les documents
à tenir à disposition ?**

Les documents à tenir à disposition sont ceux qui apportent les informations permettant d'assurer le respect de la diversité des repas conformément à la fréquence de présentation des plats indiquée dans l'annexe I.

Cela comprend :

- le descriptif des menus proposés,
- les fiches techniques des produits préparés par les fournisseurs (par exemple, salade composée, potage, tarte salée, nems, poisson pané, hachis parmentier, lasagnes, mélange de légumes et de féculents, yaourt, glace, pâtisserie, etc...),
- les éléments attestant de la composition nutritionnelle des produits préparés sur place. Pour ce dernier point, la composition nutritionnelle d'un plat composé sera attestée par la liste des ingrédients, les quantités mises en œuvre et les fiches techniques de ces ingrédients. Pour les préparations qui nécessitent l'ajout d'un ingrédient (par exemple "poudre pour entremets" à mélanger avec du lait), si le restaurant scolaire ne suit pas stricto sensu le mode d'emploi, il faut pouvoir attester de la composition finale (dans cet exemple, donner la teneur en matière grasse de la crème ajoutée et non prévue dans le mode d'emploi, et la quantité de poudre utilisée pour la réalisation de x desserts).

- 8 -
**Peut-on conserver toutes
les fiches techniques,
témoins de la composition
nutritionnelle des plats servis,
sous un format papier
et informatique, au niveau
du siège social de la société,
où nos menus sont établis ?**

Les documents, ou une copie de ces documents, doivent se trouver sur le site de fabrication des plats.

- 9 -
**Quelles sont les sanctions
en cas de non respect des
prescriptions réglementaires ?**

Les sanctions sont prévues par la loi. Elles sont d'ordre administratif et proportionnées : Dans le cas où des non conformités sont relevées et non rectifiées, l'autorité compétente met en demeure le gestionnaire de procéder aux rectifications pertinentes. Dans le cas où la mise en demeure n'est pas suivie d'effet, l'autorité compétente peut également ordonner la réalisation d'actions de formation du personnel concerné ainsi que l'affichage dans l'établissement des résultats de contrôle.

- 10 -

**Les régimes confessionnels
constituent-ils un droit pour
les usagers des services de
restauration scolaire publics ?**

La restauration scolaire publique est un service public facultatif proposé par la Mairie, le Conseil général ou le Conseil régional et, en l'absence de réglementation nationale précise, il appartient à chaque collectivité de poser des règles en la matière.

En particulier, doit être respecté le principe de la laïcité de l'Etat. Ce principe implique une neutralité des services publics à l'égard de toutes les croyances ou pratiques religieuses.

Ainsi, le fait de prévoir des menus en raison de pratiques confessionnelles ne constitue ni un droit pour les usagers ni une obligation pour les collectivités, même si on observe généralement que des collectivités s'efforcent de prendre en compte les convictions des usagers dans le respect des règles auquel le service de restauration est soumis et de son bon fonctionnement.

Pour en savoir plus, on peut consulter la circulaire du Ministère de l'Intérieur, de l'outre mer et des collectivités territoriales référencée IOC/K/11/10778/C du 16 août 2011 et la circulaire du Premier ministre référencée 5209/SG du 13 avril 2007 relative à la Charte de la laïcité dans les services publics.

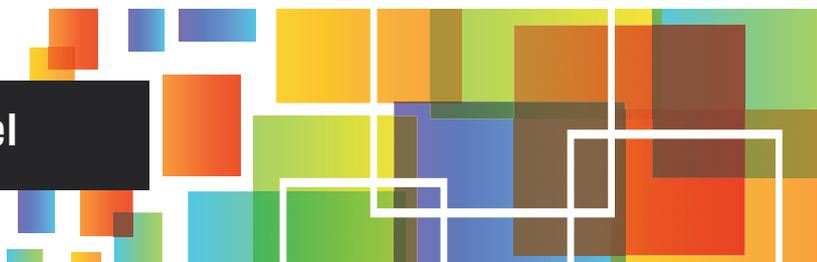
- 11 -

**Qu'entend-on par produit
"de saison" ?
Est-ce uniquement pour les
fruits et les légumes ?**

Les produits saisonniers correspondent à des fruits et légumes frais. La saison est déterminée par la période de pleine production au sein des périodes de récolte ou de cueillette naturelles.

La consommation de fruits et légumes frais durant leur pleine période de production ou de cueillette est en phase avec le cycle de vie des plantes, ce qui évite l'utilisation de serres chauffées ou le stockage au froid pendant une longue durée. Vous pouvez vous référer au guide des fruits et légumes en restauration hors domicile du CTIFL (Centre technique interprofessionnel des fruits et légumes) et INTERFEL (Interprofession des fruits et légumes), aux éditions Centre technique interprofessionnel des fruits et légumes, 22 rue Bergère, 75009 Paris. Ce guide permet notamment de connaître les périodes de disponibilité sur le marché des principaux fruits et légumes utilisés en restauration hors domicile en fonction de leurs variétés et origines.

Attention, de nombreux calendriers de saisonnalité libres d'accès circulent, mais ils sont plus ou moins pertinents au regard de l'intérêt écologique des produits de saison.



- 12 -
**Comment assurer une variété
de crudités l'hiver
tout en respectant l'objectif
de fréquence ?**

Cette difficulté ne se pose qu'en cas de nombreux choix, auquel cas il est possible de s'interroger sur la nécessité de proposer un vaste buffet de crudités.

De plus, les cuisiniers et les gestionnaires s'interdisent parfois l'utilisation de certains légumes (betterave crue, champignon, choux, endive, radis noir, fenouil, céleri rave, épinards, céleri feuille, ...) car souvent non prisés par les collégiens. Il est bon de rappeler la mission éducative du repas de la cantine, y compris dans le secondaire. Travailler sur des recettes, mettre en valeur les légumes et les fruits, imaginer de nouveaux modes de distribution (salad bar dans les lycées par exemple), d'assaisonnement, de présentation sont autant d'initiatives qui donnent des résultats encourageants.

Chez les plus jeunes, la découverte d'un nouveau légume doit se faire progressivement, avec persévérance, car les convives des écoles primaires ont besoin de savoir et de connaître ce qu'ils vont assimiler. Il est nécessaire de les familiariser avec tous les aliments nouveaux que l'on souhaite leur faire découvrir (en les nommant précisément, en les présentant entiers, sous leur forme brute, en éveillant leur sens, en associant le corps enseignant à ces découvertes fondamentales).

A titre d'exemple, certaines collectivités proposent des salades composées d'une majorité de crudités, agrémentées de céréales, légumes secs, légumes cuits, oléagineux.

Si le légume de saison n'est plus envisageable car il a été servi sous toutes ses formes, la crudité "hors saison" reste possible. Il sera probablement moins qualitatif d'un point de vue organoleptique mais n'en reste pas moins de bonne qualité nutritionnelle.

- 13 -
**Concernant l'élaboration
des menus, qu'entend-on par
"20 repas successifs" ?
Ces 20 repas successifs
tiennent-ils compte des jours
sans scolarité (mercredi,
jour férié) ?**

Les 20 repas successifs peuvent recouper des semaines pleines (exemple : 5 semaines de 4 jours) ou des semaines incomplètes (exemple : 1^è semaine incomplète de 2 jours + 3 semaines pleines de 4 jours + 1 semaine "pleine" de 3 jours du fait d'un jour férié + dernière semaine incomplète de 3 jours, soit 6 semaines en tout).

- 14 -
**Comment seront contrôlés les
menus ? Nous avons des
menus réalisés sur 5 jours
consécutifs avec le mercredi
compris et d'autres en 4 jours
sans mercredi.**

Les contrôles porteront sur l'analyse du menu servi au cours de 20 déjeuners ou 20 dîners consécutifs.

Dans les établissements où le mercredi n'est pas travaillé, celui-ci ne sera pas pris en compte.

- 15 -

L'ensemble des plats proposés au self service est-il soumis aux fréquences définies par l'arrêté ? Est-il possible d'afficher un menu conseil qui, seul, garantirait le respect des fréquences ?

Pour des prestations à choix multiples, la qualité de l'offre alimentaire est établie grâce à des calculs de proportionnalité. Ainsi, si l'établissement propose chaque jour 4 entrées (soit 80 entrées sur 20 repas), la moitié donc 40 doivent être des crudités. Dans le même cas de figure, les hors d'œuvre contenant plus de 15% de lipides ne doivent pas être présents plus de 16 fois (4 fois sur 20). On raisonne de la même façon pour l'ensemble des critères. Ce calcul n'empêche pas la communication d'un menu conseil mais il est souvent difficile de le maintenir jusqu'à la fin du service. Dans le cadre d'une prestation à choix dirigé, le calcul est identique, la réalisation est cependant simplifiée puisque les choix sont d'emblée équivalents (par exemple, radis ou concombre / mousse au chocolat ou liégeois / pâté de campagne ou saucisson ou rillettes de volaille).

- 16 -

En self-service, peut-on présenter sur le self, en sus des plats définis sur le menu conformément aux fréquences réglementaires, des plats en supplément en vue d'éviter le gaspillage : par exemple, hors d'œuvre restant de la veille et conservés conformément à la réglementation sanitaire ?

La surproduction de hors d'œuvres, de plats ou encore de desserts doit être analysée de façon systématique pour éviter ces situations :

- Gestion des effectifs à améliorer (si l'effectif prévisionnel était loin de la réalité).
- Recettes à revoir (si le produit a peu plu).
- Menus à examiner (sardine en entrée, poisson en plat par exemple).
- Grammages trop importants.

La surproduction engendre des coûts de non qualité (gestion des restes, des stocks), n'est pas toujours satisfaisante pour le consommateur (répétition, impression de manque de variété), et peut être contre productive sur le plan éducatif (l'objectif d'un choix dirigé proposé pour assurer un repas équilibré peut être anéanti par le service d'un dessert non adapté au reste du repas, tel un bâtonnet glacé proposé pour vider le congélateur, servi à la place d'une compote). Le surplus d'aliments recommandés pour la santé (fruits et légumes, produits peu gras ou peu sucrés) peut donc être de nouveau présenté mais cela ne devrait pas constituer la réponse systématique à la limitation du gaspillage.

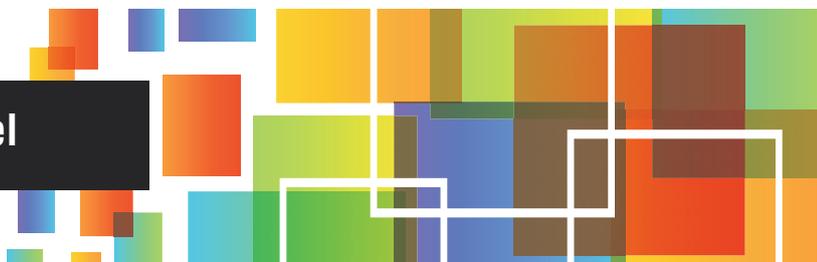
- 17 -

L'obligation des 4 ou 5 plats signifie-t-elle que la collectivité est tenue de proposer 4 ou 5 composantes pour chaque plat ?

Le décret relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire prévoit l'obligation de proposer 4 ou 5 plats à chaque déjeuner ou dîner, dont nécessairement un plat principal comprenant une garniture, et un produit laitier. Cette disposition a été précisée par un décret du 30 janvier 2012 qui indique qu'il faut entendre par «plat, chacune des composantes d'un repas : entrée, plat protidique, garniture, produit laitier et dessert».

Ainsi :

- Si le choix est fait de proposer 5 plats, l'obligation est de proposer une composante protidique, une composante de légumes ou féculents, un produit laitier, une entrée et un dessert.
- Si le choix est fait de proposer 4 composantes, l'obligation est de proposer une composante protidique, une composante de légumes ou féculents, un produit laitier, une entrée ou un dessert.



- 18 -

Est-il possible de proposer un repas à 4 plats comprenant une entrée fromagère comme produit laitier, ou seule la présence d'un fromage ou produit laitier tel que le yaourt est comptabilisée ?

En annexe I relative à la fréquence de présentation des plats, l'arrêté précise que pour garantir les apports en calcium, il convient de servir :

- au moins 8 repas (sur 20) avec en entrée ou en produit laitier, des fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion ;

- au moins 4 repas (sur 20) avec en entrée ou en produit laitier, des fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100mg et 150mg par portion.

On comptabilise donc les entrées qui répondent à ces critères.

- 19 -

Un menu proposant 4 plats chaque jour, y compris un fromage en entrée, est-il susceptible de respecter les règles nutritionnelles ?

Pour répondre aux exigences de l'arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire, on ne peut pas servir que des repas à 4 plats (étant entendu que par plat on entend chacune des composantes d'un repas : entrée, plat protidique, garniture, produit laitier et dessert). On peut en revanche établir des menus à 4 plats de façon alternative.

Pour s'affranchir de la contrainte que représente le service d'un produit laitier, il est possible d'apporter un fromage en entrée. Dans ce cas, l'entrée doit apporter la dose de calcium préconisée. Certaines entrées chaudes peuvent répondre à ce critère (par exemple, certains chaussons au fromage, certaines salades au fromage chaud).

- 20 -

Le texte rend obligatoire la présence d'un produit laitier à chaque repas et laisse la possibilité de choix "et/ou" d'une entrée et d'un dessert. En viendra-t-on à laisser le choix aux élèves entre un plateau à "4 ou 5" plats ?

L'établissement du menu doit répondre aux exigences réglementaires dans un objectif d'équilibre alimentaire. Le menu peut être selon les jours à 4 ou 5 composantes. La diversité alimentaire sera assurée si les élèves consomment le menu dans sa globalité.

- 21 -

Qu'entend-on par : "Le sel et les sauces (mayonnaise, vinaigrette, ketchup) ne sont pas en libre accès et sont servis en fonction des plats" ?

Il convient d'encourager le service de la sauce en juste proportion. A cet effet la sauce peut être servie à l'assiette ou proposée en bout de linéaire par une personne de service.

- 22 -

Les autres condiments non cités dans le décret et l'arrêté, tels que poivre, cornichons ou olives, font-ils l'objet de prescriptions réglementaires ?

Dans un souci de cohérence avec les prescriptions relatives au sel, il est conseillé de limiter la consommation des condiments salés. Néanmoins cette obligation n'est pas réglementairement prévue.

- 23 -
Dans quelle mesure peuvent être intégrés des plats sans protéines animales ?

L'objectif d'assurer une fréquence minimale de plats principaux à base de produits d'origine animale vise à garantir les apports en fer et oligo-éléments. De plus, l'instauration d'une fréquence minimale de consommation de viandes non hachées vise à favoriser la diversité de l'offre de viande et la qualité culinaire, ainsi que l'indispensable éducation au goût et à l'usage de la mastication. Les fréquences minimales suivantes sont prescrites sur 20 repas :

- 4 repas avec, en plat protidique, des viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou des abats de boucherie ;
- 4 repas avec, en plat protidique, du poisson ou une préparation d'au moins 70% de poisson et contenant au moins deux fois plus de protéines que de matières grasses. Donc huit repas sur 20 doivent comporter de la viande ou du poisson et pour bénéficier de la classification «viande» ou «poisson», ceux-ci doivent répondre à des caractéristiques de produits spécifiques. Concernant les autres repas, aucune disposition particulière quant à la nature du plat protidique n'est fixée. Une alternative végétarienne peut être proposée dans le cas de choix multiples.

- 24 -
Certains plats n'entrent pas dans les critères de fréquence de l'arrêté dans son annexe I relative à la fréquence de présentation des plats. Comment doit-on comptabiliser ces plats ?

Quand c'est le cas, il convient effectivement de ne pas comptabiliser ces plats. En effet, des fréquences minimales et des fréquences maximales sont fixées pour certaines catégories de plats en fonction des apports nutritionnels à garantir (fibres, vitamines, calcium, fer, oligoéléments) ou à limiter (matières grasses, sucres simples).

Ces fréquences ne touchent pas toutes les catégories de denrées. Ne sont pas prises en compte par exemple :

- les entrées protidiqes type jambon blanc, thon, maquereaux, sardines ;
- les entrées à base de légumes cuits ou de féculents ;
- les fromages contenant moins de 100 mg de calcium par portion ;etc....

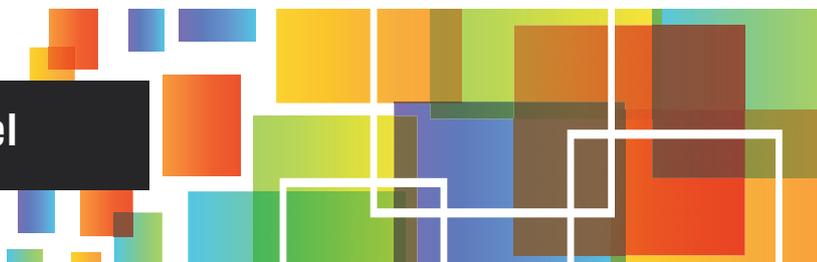
Les viandes, poissons et œufs sont pris en compte seulement quand ils sont servis en plat principal, les légumes cuits quand ils sont servis en garniture du plat principal.

- 25 -
Lorsque les préparations sont élaborées sur place, comment "calculer" les différents paramètres (taux protéines / lipides, taux de sucres, taux de matières grasses...) pour classer les plats et déterminer si un critère de fréquence s'y applique ?

Il n'est pas toujours utile de calculer les taux de macronutriments.

Pour les préparations maison, le cuisinier et le gestionnaire, éventuellement avec l'aide d'un diététicien ou à partir des listes proposées par le GEMRCN, peuvent établir des grandes familles de préparations qui permettent de répondre aux exigences de fréquence de présentation des plats. Par exemple, les entrées à plus de 15% de matière grasse comprennent toutes les entrées chaudes à base de pâte feuilletée, les entrées assaisonnées à la crème ou à la mayonnaise, les entrées de charcuterie, les salades contenant de la charcuterie. Dans le cas où une ambiguïté est possible, il convient alors d'établir la liste des ingrédients avec leur quantité mise en œuvre. A partir de cette liste et des fiches techniques des fournisseurs des ingrédients, la composition nutritionnelle pourra être établie, le critère de fréquence en découlant.

La table de composition nutritionnelle CIQUAL mise à disposition sur internet par l'ANSES est également un document de référence utile.



- 26 -

Comment classer une salade composée de crudités et de légumes cuits (exemple : salade verte et betteraves) ?

Si le poids du légume cuit dépasse le poids de la crudité, la salade composée n'est plus considérée comme une crudité.

- 27 -

La salade verte accompagnant le plat principal peut-elle être comptée comme une entrée de crudités ?

Oui, l'objectif minimal de 10 repas de crudités concerne effectivement l'entrée ou l'accompagnement du plat principal.

La salade qui accompagne une omelette, une quiche ou encore des lasagnes est considérée comme une entrée de crudités.

- 28 -

Quelles sont les denrées concernées par la rubrique "desserts de fruits crus" ?

Le dessert proposé doit être composé de fruits crus uniquement (100%), le bon réflexe alimentaire étant de favoriser la consommation d'un fruit brut, entier, à croquer.

Au besoin des alternatives peuvent être proposées :

Il existe des fruits surgelés, non blanchis qui permettent de servir des fruits exotiques sans surcoût quand l'offre locale et de saison est pauvre. Il y a aussi sur le marché les fruits mixés (smoothies) composés de 100% de fruits crus. Cependant ces produits ne peuvent être qu'une alternative ponctuelle.

- 29 -

Les légumes farcis sont-ils pris en compte dans les deux catégories :

- "préparation à base de viande, de poisson ou d'œuf contenant moins de 70 % de ces produits"

- et "légumes cuits, autres que les légumes secs" ?

Oui, à condition que leur apport en viande ou poisson soit inférieur à 70% du grammage préconisé et que le grammage des légumes ne soit pas minoritaire si un féculent est servi en accompagnement.

- 30 -

Les petits pois sont-ils considérés comme légumes cuits autres que secs ou féculents ?

Le petit pois a toutes les qualités requises d'un légume : il est peu énergétique, il apporte des fibres, de l'eau, des vitamines, des minéraux.

Comme aide au classement des produits, on peut s'appuyer sur la table CIQUAL, mise à disposition sur internet par l'ANSES.

- 31 -

Les produits types frites, pommes de terre sautées, sont-ils pris en compte dans les deux rubriques :

- "plats protidiatiques ou garnitures constitués de produits gras à frire ou pré-frits" ;

- et "légumes secs, féculents ou céréales" ?

Oui, ces fritures, si elles apportent plus de 15% de lipides, appartiennent aux 2 critères.

- 32 -

Lorsqu'il s'agit de lasagnes, pâtes à la bolognaise, brandade, les produits sont-ils pris en compte dans les deux catégories :

- "préparation à base de viande, de poisson ou d'œuf contenant moins de 70 % de ces produits" ;
- et "légumes secs, féculents ou céréales" ?

Oui, ces plats composés, si leur apport en viande ou poisson est inférieur à 70% du grammage préconisé, appartiennent aux 2 critères. En outre, ils peuvent appartenir aussi au critère "plats protidiques présentant un rapport protéines / lipides ≤ 1 " si le taux protéines / lipides est effectivement ≤ 1 .

- 33 -

Comment classer les plateaux de fromage multiples ne contenant pas tous la même quantité de calcium (exemple : vache qui rit + comté + chèvre) ?

Pour établir les fréquences des fromages, c'est la règle des proportionnalités qui s'impose.

Sur un choix de 3 produits laitiers quotidiens, on propose sur 20 repas : 18 laitages apportant au moins 100mg de calcium et moins de 5g de lipide / portion, 24 fromages apportant plus de 150mg de calcium / portion, et 12 fromages apportant entre 100 et 150mg de calcium / portion.

Les menus doivent préciser les fromages servis quotidiennement ou de façon hebdomadaire (sur 4 repas par exemple, soit 12 choix si on reprend l'exemple ci-dessus, on trouve un choix de 4 laitages, 5 fromages à pâte dure, 2 fromages à pâte molle et 1 fromage hors critère comme le chèvre.

- 34 -

Comment tenir compte des viandes de porc et de volaille : elles ne sont pas citées dans les objectifs de fréquence ?

Aucun objectif minimal n'a été défini explicitement pour ces viandes.

Elles peuvent être visées par l'objectif maximal défini pour la catégorie "préparation à base de viande, de poisson ou d'œuf contenant moins de 70 % de ces produits" à la condition que le plat proposé contienne effectivement moins de 70% de ces viandes.

- 35 -

Qu'entend-on par "abats de boucherie" ? Cette dénomination inclut-elle les abats de porc et volaille ?

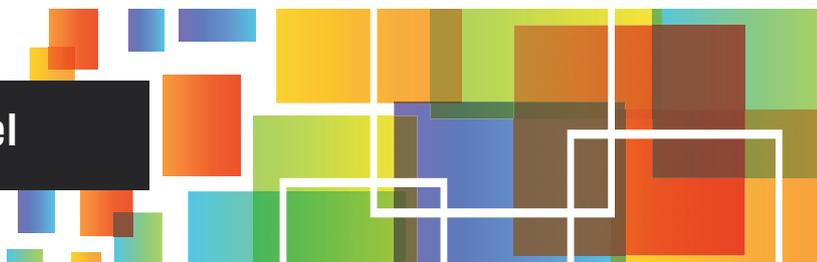
Par "abats de boucherie", le texte réglementaire vise les abats de bœuf, veau et agneau et exclut les abats de porc et volaille.

- 36 -

Les produits pré-frits (exemple : nuggets, cordons bleus...) peuvent-ils être concernés par plusieurs rubriques ?

Oui, ils peuvent être concernés par les critères :

- "plats protidiques ou garnitures constitués de produits gras à frire ou pré-frits" s'ils contiennent effectivement plus de 15% de lipides ;
- "préparation à base de viande, de poisson ou d'œuf contenant moins de 70 % de ces produits" s'ils contiennent effectivement moins de 70% du grammage préconisé en poisson ou viande ;
- "plats protidiques présentant un rapport protéines / lipides ≤ 1 " si le taux protéines / lipides est effectivement ≤ 1 .



- 37 -
La teneur en sucres simples totaux des fruits doit-elle être prise en compte ?

La teneur en sucres simples totaux est comptabilisée pour les desserts autres que les desserts constitués intégralement de fruits.

En pratique, on classe une pomme servie en dessert automatiquement dans la catégorie "fruits crus en dessert", avec une fréquence minimale de 8 repas sur 20. Pour classer une compote de pomme servie en dessert, il convient de vérifier sa teneur en sucres simples totaux et son taux de lipides pour la classer dans la catégorie "desserts constitués de produits sucrés et contenant moins de 15% de matière grasse" ou dans la catégorie "desserts constitués de produits gras". C'est la même méthode de calcul avec les mousses, sorbets, compotes, fruits au sirop, crème de marron, pâtes de fruits,

- 38 -
A quoi s'applique l'obligation portant sur les grammages figurant à l'annexe II de l'arrêté ?

Ces obligations s'appliquent aux produits prêts à consommer (exemples : friands, cordon bleu, glaces) achetés auprès de fournisseurs extérieurs (exemples : établissements agroalimentaires, distributeurs, cuisines centrales). Elles ne s'appliquent pas aux plats préparés sur place (cuisines dites "autonomes" ou «préparant sur place»).

- 39 -
Le tableau de l'annexe II relative aux grammages ne liste pas exhaustivement toutes les denrées. Les denrées non citées font-elles l'objet d'une obligation ?

Les textes réglementaires ont retenu une liste de produits prioritaires. Il s'agit des préparations qui sont déjà limitées en terme de fréquences, à savoir les produits gras et/ou sucrés. Les autres denrées non citées ne font pas l'objet d'une obligation en terme de taille de portion.

Par ailleurs, ces grammages servent de référence pour classer certaines préparations dans les critères de fréquence (exemple : "poisson ou préparation de poisson d'au moins 70 % de poisson et présentant un rapport protéines / lipides ≥ 2 "

- 40 -
Les grammages de l'arrêté dans son annexe II sont-ils d'application stricte ?

Les grammages fixés par le texte réglementaire s'appliquent aux produits les plus gras et les plus sucrés dont il convient de limiter la consommation. La marge acceptable est de plus ou moins 10%.

Pour augmenter la qualité nutritionnelle des achats, sans conséquence économique, une bonne gestion des grammages est un levier intéressant.

- 41 -
Comment réagir quand les fournisseurs ne proposent pas des portions de taille conforme à la réglementation ?

Quand le grammage réglementé n'est pas proposé par un fournisseur, il convient de modifier le menu ou de réaliser une découpe (exemple : un demi cordon bleu / enfant de maternelle).

En pratique, le plat est moins présentable mais dans un souci de santé et de gaspillage, on devra opter pour cette solution quand on tient à maintenir ce plat au menu.

- 42 -

Les raclettes et autres préparations fromagères font-elles l'objet d'une obligation relative à la taille des portions ?

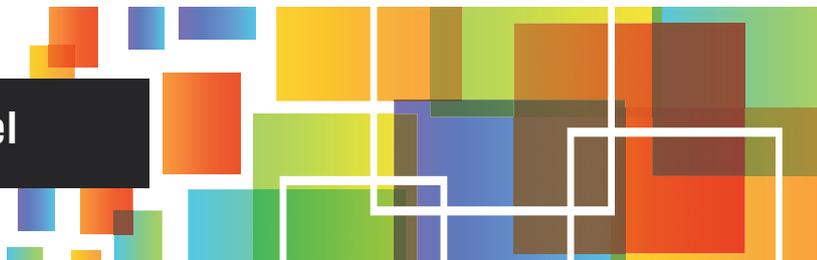
Les préparations fromagères ne sont pas listées explicitement dans le tableau des grammages. Elles présentent souvent un rapport protéines sur lipides < 1 (raclette, tartiflette, reblochonade, etc....), et, à ce titre, doivent être limitées. Elles sont rattachées au terme "autres plats composés".

- 43 -

Comment quantifier les panachages féculents / légumes verts si le texte réglementaire ne préconise pas de grammages ?

Peu importe le grammage que sert le restaurant scolaire puisqu'il s'agit d'un pourcentage. On raisonne sur les poids de légumes et de féculents mis en œuvre (Si la garniture est composée de 60 g de légumes et de 100g de féculents, on compte la garniture comme étant un féculent).





Annexe 2 : Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire

Le 3 octobre 2011

JORF n°0229 du 2 octobre 2011

Texte n° 34

ARRETE

Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire

NOR : AGRG1032380A

Le Ministre de la Défense et des Anciens Combattants, le Ministre de l'Intérieur, de l'Outre-Mer, des Collectivités Territoriales et de l'Immigration, le Ministre de l'Economie, des Finances et de l'Industrie, le Ministre du Travail, de l'Emploi et de la Santé, le Ministre de l'Education Nationale, de la Jeunesse et de la Vie Associative, le Ministre de l'Agriculture, de l'Alimentation, de la Pêche, de la Ruralité et de l'Aménagement du Territoire, le Ministre auprès du Ministre de l'Intérieur, de l'Outre-Mer, des Collectivités Territoriales et de l'Immigration, chargé des Collectivités Territoriales, la Ministre auprès du Ministre de l'Intérieur, de l'Outre-Mer, des Collectivités Territoriales et de l'Immigration, chargée de l'Outre-Mer, la Secrétaire d'Etat auprès du Ministre du Travail, de l'Emploi et de la Santé, chargée de la Santé, le Secrétaire d'Etat auprès du Ministre de l'Economie, des Finances et de l'Industrie, chargé du Commerce, de l'Artisanat, des Petites et Moyennes Entreprises, du Tourisme, des Services, des Professions Libérales et de la Consommation,

Vu la directive 98/34/CE modifiée du Parlement Européen et du Conseil du 22 juin 1998 prévoyant une procédure d'information dans le domaine des normes et réglementations techniques et des règles relatives aux services de la société de l'information, ensemble la notification n° 2010/0758/F du 6 décembre 2010 adressée à la Commission des Communautés européennes ;

Vu le code rural et de la pêche maritime, notamment ses articles L. 230-5, D. 230-25 et D. 230-26 ;

Vu le code de la santé publique, notamment l'article L. 3231-1 ;

Vu les recommandations relatives à la nutrition du Groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition (GEMRCN) en date du 4 mai 2007 ;

Vu l'avis de la commission consultative d'évaluation des normes en date du 31 mai 2011,

Arrêtent :

Article 1

Les déjeuners et dîners servis dans le cadre de la restauration scolaire comprennent nécessairement un plat principal, une garniture, un produit laitier et, au choix, une entrée et/ou un dessert.

La variété des repas est appréciée sur la base de la fréquence de présentation des plats servis au cours de 20 repas successifs selon les règles fixées à l'annexe I du présent arrêté.

La taille des portions servies doit être adaptée au type de plat et à chaque classe d'âge. Les gestionnaires des restaurants scolaires doivent exiger de leurs fournisseurs que les produits alimentaires qu'ils livrent soient conformes aux valeurs précisées à l'annexe II du présent arrêté.

Article 2

L'eau est à disposition sans restriction.

Le sel et les sauces (mayonnaise, vinaigrette, ketchup) ne sont pas en libre accès et sont servis en fonction des plats.

Le pain doit être disponible en libre accès.

Article 3

Les dispositions du présent arrêté entrent en vigueur à compter du 1er septembre 2012 pour les services de restauration scolaire servant moins de 80 couverts par jour en moyenne sur l'année.

Article 4

Le présent arrêté sera publié au Journal officiel de la République française.

ANNEXES

ANNEXE I : FRÉQUENCES DE PRÉSENTATION DES PLATS

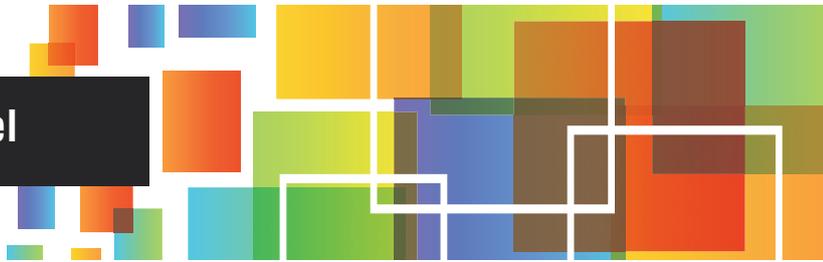
Au sens de la présente annexe, on entend par :

- produits gras : produits à teneur en matières grasses supérieure à 15 % ;
- produits sucrés : produits contenant plus de 20 g de sucres simples totaux par portion ;
- plat protidique : plat principal à base de viandes, poissons, œufs, abats ou fromages.

Les fréquences figurant ci-dessous sont définies sur la base de 20 repas successifs.

Pour garantir les apports en fibres et en vitamines, il convient de servir :

- au moins 10 repas avec, en entrée ou accompagnement du plat, des crudités de légumes ou des fruits frais ;
- au moins 8 repas avec en dessert des fruits crus ;
- 10 repas avec, en garniture ou accompagnement du plat protidique, des légumes cuits, autres que les légumes secs ;
- 10 repas avec, en garniture ou accompagnement du plat protidique, des légumes secs, féculents ou céréales.



Pour garantir les apports en calcium, il convient de servir :

- au moins 8 repas avec, en entrée ou en produit laitier, des fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion ;
- au moins 4 repas avec, en entrée ou en produit laitier, des fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et 150 mg par portion ;
- au moins 6 repas avec des produits laitiers ou des desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion.

Pour garantir les apports en fer et en oligoéléments, il convient de servir :

- au moins 4 repas avec, en plat protidique, des viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou des abats de boucherie ;
- au moins 4 repas avec, en plat protidique, du poisson ou une préparation d'au moins 70 % de poisson et contenant au moins deux fois plus de protéines que de matières grasses ;
- moins de 4 repas avec, en plat protidique, une préparation à base de viande, de poisson ou d'œuf contenant moins de 70 % de ces produits.

Pour limiter les apports en matières grasses, il convient de ne pas servir :

- plus de 4 entrées constituées de produits gras
- plus de 3 desserts constitués de produits gras ;
- plus de 4 plats protidiques ou garnitures constitués de produits gras à frire ou pré-frits ;
- plus de 2 plats protidiques qui contiendraient autant ou plus de matières grasses que de protéines.

Pour limiter les apports en sucres simples, il convient de ne pas servir :

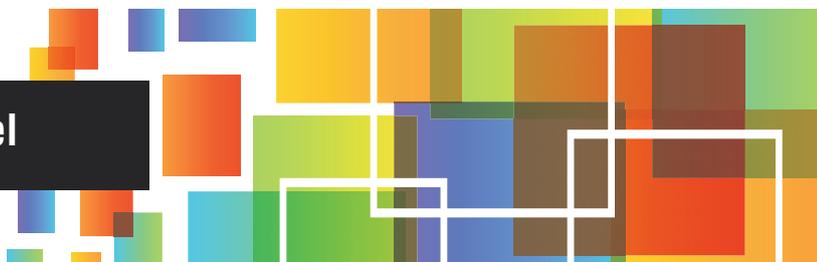
- plus de 4 desserts constitués de produits sucrés et contenant moins de 15 % de matières grasses.



**ANNEXE II : GRAMMAGES DES PRODUITS PRÊTS À CONSOMMER PRÉPARÉS
PAR DES FOURNISSEURS EXTÉRIEURS**

Les tailles des portions figurant dans le tableau ci-dessous peuvent être adaptées à hauteur de 10 % en plus ou en moins de la valeur indiquée.

PRODUITS LIVRÉS PRÊTS À CONSOMMER en grammes (+/- 10 %) sauf exceptions signalées	DÉJEUNER OU DÎNER des enfants en classe maternelle	DÉJEUNER OU DÎNER des enfants en classe élémentaire	DÉJEUNER OU DÎNER des adolescents en collège ou lycée
ENTRÉES DE PRÉPARATIONS PÂTISSIÈRES SALÉES			
Crêpes, nems, beignets	50		100
Friand, feuilleté	55 à 70		80 à 120
Pizza, tarte salée	70		90
VIANDES (sans sauce)			
Fingers, beignets, nuggets de volailles de 20 g pièce crus (à l'unité)	2	3	5
Merguez, chipolatas, saucisses de Francfort, de Strasbourg, de Toulouse, de volaille, autres saucisses variées de 50 g pièce crue (à l'unité)	1	2	2 à 3
Boulettes de bœuf, d'agneau, de mouton, ou de mélanges variés de 30 g pièce crues (à l'unité)	2	3	4 à 5
Paupiette de veau, de volaille, de lapin, cordon bleu, escalope panée de volaille ou d'autres viandes	50	70	100 à 120
Steak haché de bœuf, hamburger de bœuf	50	70	100
Viande hachée pour bolognaise, steak haché de veau, hamburger de veau, rissolette de veau	50	70	80 à 100
POISSONS (sans sauce)			
Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes, ...)	50	70	100 à 120



PLATS COMPOSÉS			
Poids minimum de denrée protidique du plat composé (choucroute, paëlla, hachis parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannellonis, lasagnes, autres plats composés)	50	70	100 à 120
Poids de la portion de plat, comprenant denrée protidique, garniture et sauce (choucroute, paëlla, hachis parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannellonis, lasagnes, autres plats composés)	180	250	250 à 300
Préparations pâtisseries (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches et autres) servies en plat principal	100	150	200
Quenelle	60	80	120 à 160
DESSERTS			
Pâtisseries fraîches ou surgelées, à base de pâte à choux, en portions ou à découper	20-45		40-60
Pâtisseries fraîches, surgelées ou déshydratées, en portions, à découper ou à reconstituer	40-60		60-80
Pâtisseries sèches emballées (tout type de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante), servies en repas principaux	20-30	30-50	
Glaces (en ml)	30-70	50-100	50-120
Mousse (en cl)	10-12		

Le Ministre de l'Agriculture, de l'Alimentation, de la Pêche, de la Ruralité et de l'Aménagement du Territoire, Bruno Le Maire

Le Ministre de la Défense et des Anciens Combattants, Gérard Longuet

Le Ministre de l'Intérieur, de l'Outre-Mer, des Collectivités Territoriales et de l'Immigration, Claude Guéant

Le Ministre de l'Economie, des Finances et de l'Industrie, François Baroin

Le Ministre du Travail, de l'Emploi et de la Santé, Xavier Bertrand

Le Ministre de l'Education Nationale, de la Jeunesse et de la Vie Associative, Luc Chatel

Le Ministre auprès du Ministre de l'Intérieur, de l'Outre-Mer, des Collectivités Territoriales et de l'Immigration, chargé des Collectivités Territoriales, Philippe Richert

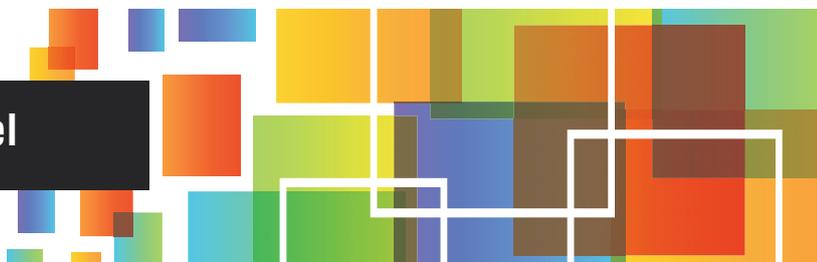
La Ministre auprès du Ministre de l'Intérieur, de l'Outre-Mer, des Collectivités Territoriales et de l'Immigration, chargée de l'Outre-Mer, Marie-Luce Penchard

La Secrétaire d'Etat auprès du Ministre du Travail, de l'Emploi et de la Santé, chargée de la Santé, Nora Berra

Le Secrétaire d'Etat auprès du Ministre de l'Economie, des Finances et de l'Industrie, chargé du Commerce, de l'Artisanat, des Petites et Moyennes Entreprises, du Tourisme, des Services, des Professions Libérales et de la Consommation, Frédéric Lefebvre



3) Encourager les bonnes habitudes alimentaires dans votre établissement



Manger c'est plus que se nourrir

Le déjeuner ne peut pas se réduire à sa stricte fonction alimentaire.

La «cantine» est tout un symbole pour les enfants. C'est un lieu convivial où ils viennent manger avec leurs camarades. Parfois même, il s'agit malheureusement du seul véritable repas de leur journée.

Chaque jour, les chefs de cuisine des collèges produisent les repas pour des centaines de collégiens demi-pensionnaires et il est indéniable qu'ils ont tous très à cœur de les satisfaire et de leur faire plaisir.

L'éducation nutritionnelle est primordiale. Au collège, les enseignants inculquent aux élèves les notions d'équilibre alimentaire.

Le Conseil général des Bouches-du-Rhône souhaite que ses Personnels ATC s'impliquent, au titre de leur mission de service public, dans la promotion des bonnes habitudes alimentaires.

Les enfants, pas seulement spectateurs

Des nombreuses actions sont entreprises en faveur de l'équilibre alimentaire.

Dans les collèges, que ce soit à titre individuel ou collectif, au travers du dispositif «Manger autrement au Collège», les chefs sont de plus en plus nombreux à s'investir pour la qualité nutritionnelle des repas.

Vos connaissances en matière de nutrition sont aujourd'hui reconnues et cela s'en ressent dans les menus proposés dans les restaurants scolaires du département.

Comment mettre en valeur vos initiatives ?

Il n'est pas rare d'entendre les élèves se plaindre qu'il y a trop de légumes, réclamer des frites ou encore s'interroger sur le contenu étrange de leur assiette, il doit sûrement s'agir d'un légume !

N'oublions pas que les enfants sont au centre de la démarche d'équilibre alimentaire. L'éducation nutritionnelle, pour être efficace et adaptée, doit tenir compte de 3 paramètres :

- ▣ Ce que l'enfant aime manger,
- ▣ Ce que l'enfant devrait manger,
- ▣ Ce que l'enfant connaît sur ce qu'il mange.

1. Ce que l'enfant aime manger

Les produits préférés des enfants sont souvent les mêmes : produits frits, panés, pâtisseries et autres préparations industrielles bon marché mais nettement moins profitables à l'équilibre alimentaire.

Les aliments plébiscités sont souvent trop gras, trop sucrés et de qualité nutritionnelle médiocre.

Cependant, aucun aliment ou type de préparation ne doit être bannis des menus, le tout étant d'être raisonnable et de parvenir à un compromis !

Il est important de développer les commissions de menus et d'y impliquer les élèves (par exemple représentés par leurs délégués).

2. Ce que l'enfant devrait manger

Depuis quelques années et la mise en place des différents PNNS⁵, les campagnes de prévention et de promotion de l'équilibre alimentaire se sont multipliées.

Les enfants sont particulièrement visés et de nombreux messages leur sont adressés, notamment au cours des programmes télévisés qui leur sont destinés.

La grande majorité d'entre eux connaît le slogan de promotion des produits laitiers, sait qu'il est recommandé de manger 5 fruits et légumes par jour ...

Cependant, comme vous pouvez quotidiennement le constater, bien rares sont ceux qui tiennent compte de ces recommandations.

Si le collégien sait ce qu'il doit manger il n'y est pas incité.

- ➡ Tout d'abord parce que l'adolescence est une période de défiance et de «prise de risques». L'enfant veut prouver qu'il devient autonome vis-à-vis des adultes et qu'il fait ce qu'il veut.
- ➡ Ensuite parce qu'il existe un effet de groupe qui exerce une pression sur l'élève. Il ne veut pas se démarquer de ses camarades et cherche à faire comme les autres.
- ➡ Enfin parce que ces messages, bien qu'ils soient ludiques et se veulent adaptés au jeune public, restent très abstraits pour l'enfant. Il ne lui est pas facile de faire le lien entre ce qu'il entend et son comportement alimentaire.

3. Ce que l'enfant connaît sur ce qu'il mange

Manger 5 fruits et légumes d'accord, mais concrètement ça veut dire quoi ?

Les frites, ça compte pour un légume !

La mousse au chocolat c'est fait avec du lait ?

Les haricots verts sont des légumes, les haricots blancs sont des féculents ? !

Qu'est ce que c'est ? ...

Bien manger c'est d'abord savoir ce que l'on mange. Bien que les menus soient clairement affichés dans tous les restaurants scolaires, les enfants sont très peu nombreux à avoir conscience du menu qui leur est proposé. Pourtant, savoir ce que l'on mange est primordial si l'on veut pouvoir apprécier le contenu de son assiette.

Communiquer c'est essentiel !

De nombreux efforts sont faits pour susciter l'envie des élèves.

Présentation des plats, dressage des entrées, choix des denrées... les chefs multiplient les initiatives en faveur de la qualité gustative et visuelle des plats.

L'attrait de l'enfant pour la nourriture qui lui est proposée sera tout autant stimulé par l'accueil et le dialogue. La qualité des relations entre les agents et les enfants renforce le sentiment de sécurité et instaure un climat de confiance et de complicité.

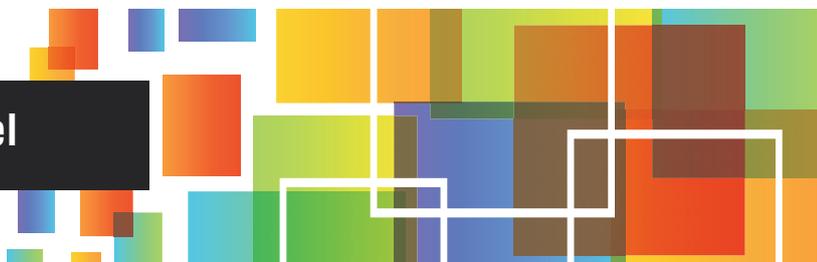
Tous les agents en charge de la distribution du repas doivent connaître précisément ce que contiennent les assiettes.

Il est vrai que les menus sont affichés à la vue de tous et il est, somme toute, assez simple de reconnaître «de la soupe». Mais de la soupe à quoi ?

Pour pouvoir apprécier un aliment le jeune consommateur doit pouvoir l'appréhender. S'il est surpris par un goût auquel il ne s'attend pas, qu'il ne connaît ou ne reconnaît pas, il y a de fortes chances qu'il rejette l'aliment.

Il est primordial d'impliquer les enfants dans la démarche de valorisation de l'équilibre alimentaire.

Manger, c'est aussi partager un moment avec les autres. Les enfants partagent leur repas avec leurs copains mais aussi avec vous, qui servez quotidiennement leur déjeuner.



Boîte à outils

Nous vous proposons ici quelques outils pédagogiques qui vous permettront de promouvoir l'équilibre alimentaire auprès des élèves demi-pensionnaires de votre établissement scolaire.

Leur mise en œuvre peut donner lieu à :

- ▀ des ateliers inter-cantine,
- ▀ des interventions de votre part en cours de technologie, art plastique ou SVT,
- ▀ une participation lors des interventions socio-éducatives menées par l'infirmière ou le médecin scolaire ...

La mise en place d'actions transversales est extrêmement bénéfique.

D'une part elle renforce les liens interdisciplinaires au sein de l'établissement, en vous permettant de travailler avec les enseignants ou le service de santé scolaire.

D'autre part elle vous permet de vous investir pleinement dans votre rôle d'éducation nutritionnelle et de partager un moment privilégié avec les enfants.

L'intervention du chef de cuisine, en dehors du contexte de service des repas, est très appréciée par les élèves.

Elle valorise vos compétences en tant que professionnel de l'alimentation et permet un moment d'échange et de complicité.

La signalétique nutritionnelle

Le Conseil général, investi dans la promotion de l'équilibre alimentaire, a missionné une diététicienne sur le collège Pont-de-Vivieux. Une signalétique nutritionnelle a été réalisée par les élèves de 6^{ème}. Le Professeur de technologie et le chef de cuisine ont collaboré, ce qui a permis la mise en place d'une action transversale.

L'objectif est de permettre à l'élève d'identifier de façon précise chaque plat qui lui est proposé lors de son passage au self. Cette information, en complément des recommandations relatives à un bon équilibre nutritionnel, permettra à l'élève de comprendre l'offre alimentaire qui lui est proposée. Devenu acteur dans cette démarche, l'élève sera ainsi encouragé de façon ludique à adopter de manière autonome de bonnes habitudes alimentaires.

Les Pommes représentent l'intérêt nutritionnel de l'aliment :



POMME VERTE : Grand intérêt nutritionnel.
Aliment à consommer sans modération !

POMME ORANGE : Intérêt nutritionnel moyen.
Aliment à consommer sans excès.



POMME ROUGE : Intérêt nutritionnel faible.
Aliment à consommer avec modération !

La réalisation des pommes a été effectuée durant les cours de technologie, avec la participation du chef de cuisine et de la diététicienne.

Le principe consiste à prendre les élèves en photos dans 3 situations :

- ▀▀ **J'aime**, pour la pomme verte
- ▀▀ **J'apprécie moyennement**... pour la pomme orange
- ▀▀ **Je n'aime pas !** pour la pomme rouge

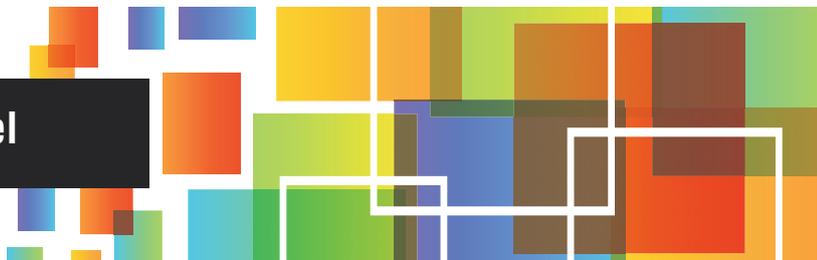
Puis les élèves incluent différentes parties des visages dans les pommes, grâce à un logiciel de dessin (réalisable avec Paint).

NB : Cette activité nécessite que les élèves aient signé une autorisation de droit à l'image.

Les fonds renseignent sur la famille de l'aliment :

Fond vert	Famille des fruits et légumes
Fond marron	Famille des féculents (pain, pâtes, céréales, pomme de terre, légumes secs...)
Fond bleu	Famille des produits laitiers
Fond rouge	Famille des produits protéiques (viande, poisson, œufs)
Fond rose	Famille des produits sucrés





Sur la route de l'équilibre alimentaire



Aliment à intérêt nutritionnel faible
Lève le pied !

Aliment à intérêt nutritionnel moyen
Ne passe pas la vitesse supérieure.

Aliment à grand intérêt nutritionnel
A fond la forme !

Quelques exemples :

Les frites :



A base de pommes de terre (féculent) ►►► Fond marron
Aliment à intérêt nutritionnel faible ►►► Pomme rouge

Le yaourt :

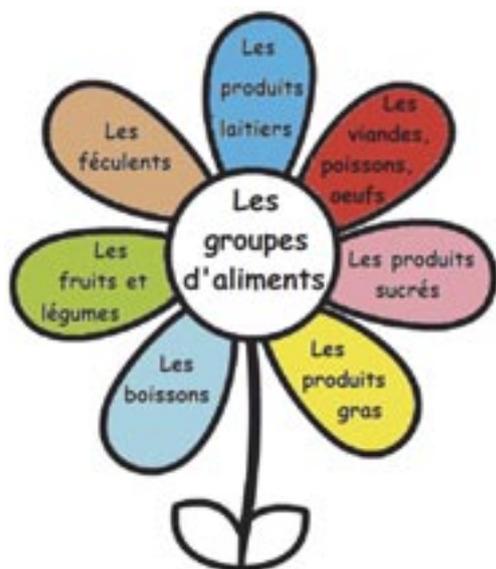


Produit laitier ►►► Fond bleu
Aliment à grand intérêt nutritionnel (Calcium) ►►► Pomme verte



La marguerite des groupes d'aliments

Elle permet de représenter les 7 groupes d'aliments. Sa réalisation peut être effectuée dans le cadre d'un cours d'arts plastiques ou de SVT, dans le cadre du module sur l'alimentation, au programme des élèves de 5^{ème}. Les pétales peuvent être illustrés d'aliments, découpés dans des magazines par exemple. Réalisée en grand format, elle permettra de décorer la salle de réfectoire. Par ailleurs, les documents réalisés par des élèves suscitent tout particulièrement l'intérêt de leurs camarades.



La pyramide alimentaire

Sur le même principe que la marguerite, la pyramide permet de représenter les 7 catégories d'aliments.

Elle présente plusieurs avantages :

- ▀ La structure pyramidale permet de matérialiser l'importance que doivent avoir les aliments dans notre régime alimentaire : les aliments en bas de la pyramide représentent la base de notre alimentation, ceux au sommet sont à consommer de façon plus occasionnelle.
- ▀ Ses 4 faces permettent de faire figurer plusieurs informations : nom de la catégorie, exemples, repères de consommation ...
- ▀ Ludique, sa forme en 3 dimensions attire l'attention et permet de la positionner sur une table ou un meuble.



Pyramide réalisée par les élèves du Collège Pont-de-Vivoux lors d'ateliers inter-cantine

Des affiches pleines de couleurs, pour décorer mais pas seulement !

L'INPES met à votre disposition divers affiches de prévention.

Il est possible de les télécharger sur le site : www.inpes.sante.fr rubrique Le catalogue thème : Nutrition / Population : Toute population / Support : Affiche / Public : Tous les publics

Une fois imprimées, ces affiches peuvent donner lieu à travail de plastification (en collaboration avec un professeur de technologie et dans le cadre du programme pédagogique des élèves de 6^{ème}).



Vue d'ensemble

La mise en place de ces différents outils pédagogiques favorisera la communication avec les élèves. Elle permettra d'informer les élèves sur l'équilibre nutritionnel et les bonnes habitudes alimentaires tout en constituant un élément ludique de décoration qui aiguillera votre ligne de self.



Edition :

Conseil Général des Bouches-du-Rhône

Direction de l'Éducation et des Collèges

Hôtel du Département

52 avenue de Saint-Just

13256 Marseille cedex 20

Téléphone : 04 13 31 13 13

Rédaction et Coordination :

Mlle Pauline JOLY

Diététicienne Diplômée d'État

Stagiaire au Conseil Général des Bouches-du-Rhône

Direction de l'Éducation et des Collèges

M. Georges SANCHEZ

Chef de Service

Service des Équipes Mobiles et des Conseillers Métiers des Collèges

Direction Adjointe du Personnel des Collèges

Direction de l'Éducation et des Collèges

M. Robert-Juste SAVASTA

Directeur Adjoint

Direction Adjointe du Personnel des Collèges

Direction de l'Éducation et des Collèges

Maquette : Studio graphique CG13 - CDP - © : Shutterstock - Phovoir - INPES - DR - Edition Septembre 2013

Impression : reprographie CG13



cg13.fr

Conseil général des Bouches-du-Rhône

Direction de l'Éducation et des Collèges
Hôtel du Département - 52, avenue de Saint Just
13256 Marseille cedex 20