

QUALITE NUTRITIONNELLE DES REPAS SERVIS

DANS LES RESTAURANTS SCOLAIRES ET CENTRES DE LOISIRS

Le repas en restauration scolaire

- Représente le **seul repas complet et structuré de la journée** pour une partie des enfants
- Joue différents rôles pour les convives :
 - ◆ Sécurité sanitaire
 - ◆ Equilibre alimentaire, qualité nutritionnelle
 - ◆ Qualité organoleptique, satisfaction sensorielle
 - ◆ Convivialité, service

Santé

Plaisir

Cadre « alimentation-santé »

Le PNNS : 1,2,3 : une politique de santé publique qui a débuté en 2001

Objectif général : « *améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition* »

Les différents plans de Nutrition

Mis en place pour réagir à l'évolution de l'obésité

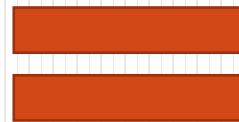
- PNNS1 (2001-2005) : 9 objectifs nutritionnels afin d'informer et d'orienter les consommateurs vers de meilleurs choix
On a déterminé des repères de consommation
- PNNS2 (2005-2011): Pour prolonger le PNNS1, on demande aux industriels de mieux élaborer leurs produits et à la restauration collective de mieux préparer ses menus

Repères de consommation

| ALIMENTS | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|---|
| Fruits et légumes | Céréales, pain, pommes de terre | Produits laitiers | Viandes*, poisson, œufs | Matières grasses | produits sucrés | Boissons |
|  |  |  |  |  |  |  |
| REPÈRES DE CONSOMMATION | | | | | | |
| Au moins 5 par jour | A chaque repas et selon l'appétit | 3 par jour | 1 à 2 fois par jour | Limiter la consommation | | À volonté ! |

A la découverte...

des familles d'aliments !!



Les Fruits et Légumes



RICHES EN:

- Eau
- Glucides
- Fibres
- Calcium
- Vitamine C

**5 portions par jour soit
3 de légumes et 2 de
fruits**

Pain, Pâtes, Riz, autres céréales, Pommes de terre et Légumes secs

RICHES EN

Glucides

Protéines

Fibres

Vitamines B



A tous les repas

Les produits laitiers



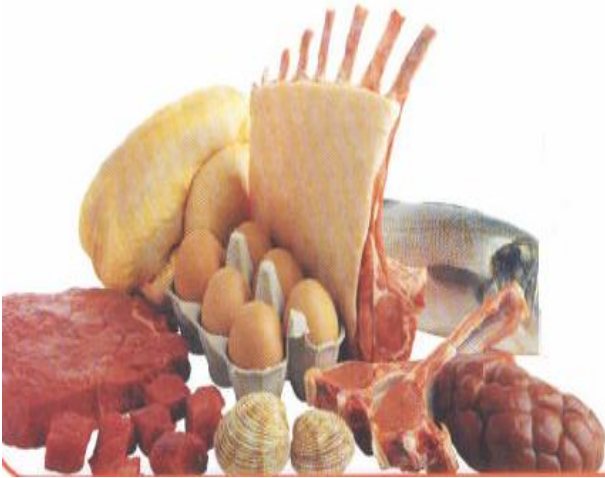
RICHES EN:

- Protéines
- Calcium
- Lipides
- Vitamines

1 produit laitier
= 1 verre de lait
= 1 yaourt
= 100g de fromage
blanc
= 30g de fromage

3 à 4 laitages par jour

Viande - Poisson - Oeuf



100g de viande
= 100g de poisson
= 2 oeufs

RICHES EN:

- Protéines
- Lipides
- Vitamines A,B
- Fer

Viande = viande de boucherie = boeuf, cheval, agneau, porc, veau

1 à 2 portions par jour

Les Matières grasses

Graisses
visibles



RICHES EN:

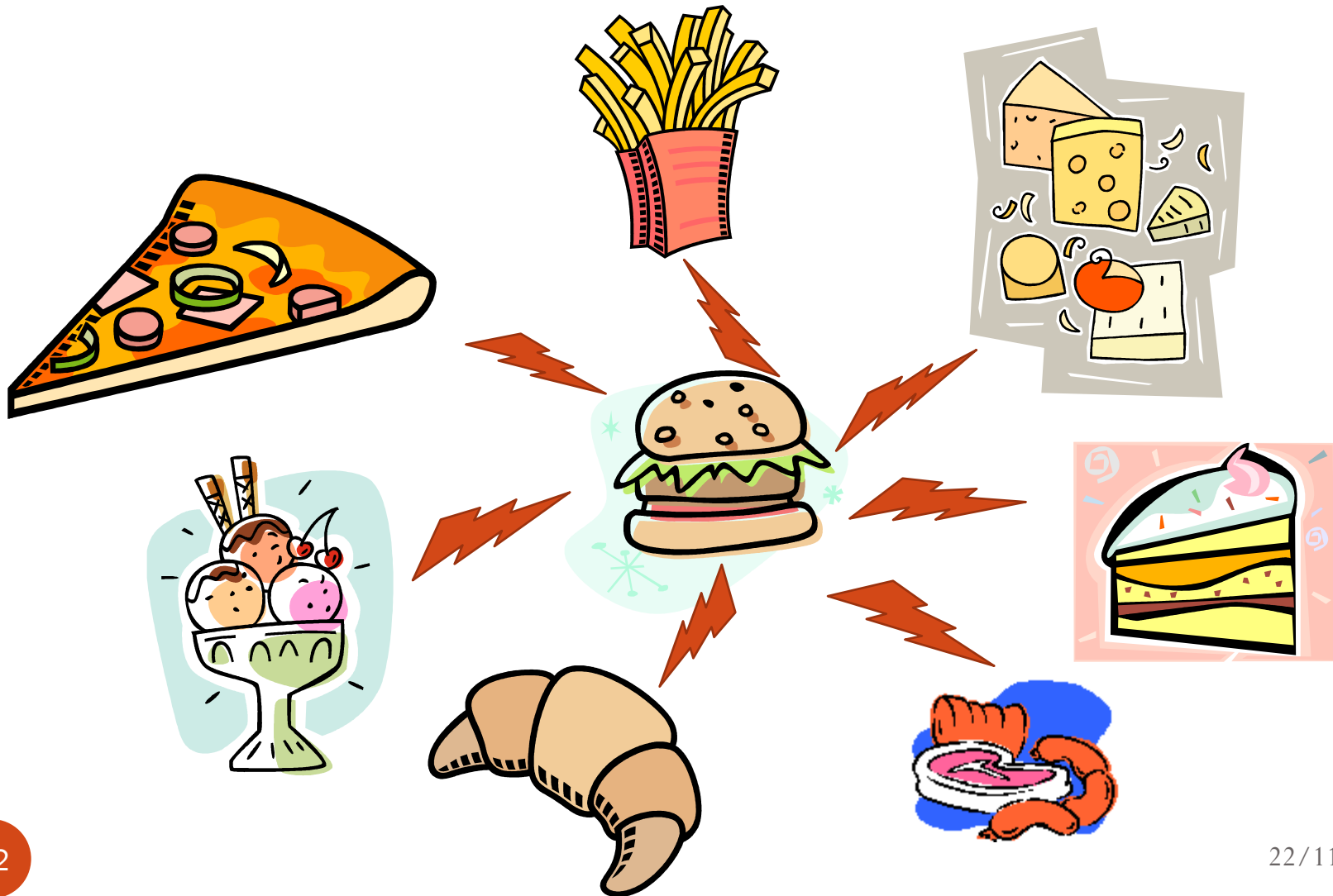
- Lipides
- Acides gras essentiels
- Vitamines A, D, E



En quantité modérée

➔ *Varié les sources*

Les graisses cachées



Les produits sucrés

| <u>Produits</u> | <u>Quantité</u> | | <u>Sucres</u> |
|----------------------|-----------------------------|----------|---|
| Coca | Canette = 33 cl | 6 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Bonbons | 5 « dragibus » = 25g | 5 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Crème dessert | 1 pot = 125g | 5 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| « B.N. » | 3 biscuits = 56g | 4 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

limiter la consommation

Le sel

REDUIRE LA CONSOMMATION DE SEL

Choisir de préférence un sel iodé

Les boissons



L'eau est la seule boisson indispensable

Bien boire tout au long de la journée !!!

Applications...

en restauration collective !

Les recommandations du GEMRCN

G **E** **M** **R** **C** **N**
d'**E**tudes de **C**ollective
Groupe des **R**estauration
Marchés et de
Nutrition

Des recommandations précises

- **GPEMDA** (6 mai 1999) → **GEMRCN**, le 04 mai 2007
 - ◆ Buts :
 - améliorer la qualité nutritionnelle des repas
 - assurer une qualité gustative minimale
 - ◆ Intégrer les priorités nutritionnelles du PNNS
 - ◆ Couvrir toutes les populations

Objectifs du GEMRCN

- Diminution des apports de glucides simples ajoutés.
- Diminution des lipides notamment des acides gras saturés (trop forte teneur dans les repas servis en restauration scolaire).
- Meilleure adéquation des apports de fibres, de minéraux et de vitamines, donc renforcer la consommation de fruits et légumes.
- Augmentation des apports de fer et de calcium.

Pour ce faire, il est recommandé de mettre en place un contrôle sur :

- .fréquence de service des aliments sur 20 repas
- .grammage de certains aliments (produits gras et/ou sucrés)

D'où l'indispensable formation des équipes de restauration à la Nutrition

Les objectifs nutritionnels

1

Objectif nutritionnel

Augmenter la consommation de **Fruits et légumes** et de **Féculents**




Critères nutritionnels


- Crudités légumes ou fruits : **10/20 mini**
- Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes : **10/20 mini**
- Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange : **10/20**
- Desserts de fruits crus : **8/20 mini**



Les objectifs nutritionnels

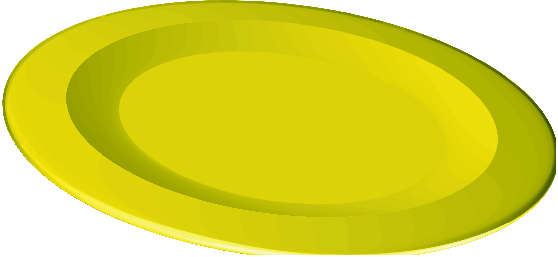
2

| Objectif nutritionnel | Critères nutritionnels |
|--|--|
| <p data-bbox="198 611 813 772">Augmenter les apports calciques</p>  | <ul data-bbox="861 382 1773 1292" style="list-style-type: none">• Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion : 8/20 mini• Fromages contenant au moins 100 mg et moins de 150 mg de calcium par portion : 4/20 mini• Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100 mg de calcium et moins de 5 g de lipides par portion : 6/20 mini |

| Objectif nutritionnel | Critères nutritionnels |
|---|--|
| <p>Augmenter les apports de fer</p>  | <ul style="list-style-type: none">• Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie : 4/20 mini• Poisson ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L ≥ 2 : 4/20 mini• Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œufs et/ou de fromage contenant moins de 70% de VPO : 4/20 maxi |

Les objectifs nutritionnels

4

| Objectif nutritionnel | Critères nutritionnels |
|---|--|
| <p data-bbox="214 368 697 882">Diminuer les apports lipidiques et rééquilibrer la consommation d'acides gras</p>  | <ul data-bbox="803 262 1773 1296" style="list-style-type: none">• Entrées >15% de lipides : 4/20 maxi• Produits frits ou pré-frits >15% de lipides : 4/20 maxi• Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ à 1 : 2/20 maxi• Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100 mg de calcium et moins de 5 g de lipides par portion : 6/20 mini• Desserts >15% de lipides et > de 20 g de glucides simples par portion : 3/20 maxi |

Pour exemples...

| | | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Volaille | Plat Protidique $P/L \leq 1$ | Bœuf n/haché | Porc (viande) | Poisson $\geq 70\%$ $P/L \geq 2$ |
| Bœuf haché | Veau n/haché | Poisson $\geq 70\%$ $P/L \geq 2$ | Prépa $\leq 70\%$ | Œufs |
| Poisson $\geq 70\%$ $P/L \geq 2$ | Bœuf n/haché | Porc (viande) | Plat Protidique $P/L \leq 1$ | Agneau n/haché |
| Prépa $\leq 70\%$ | Abat n/haché | Bœuf haché | Poisson $\geq 70\%$ $P/L \geq 2$ | Volaille |

Pas d'interdits, pas de privations, juste des réflexes simples au quotidien pour protéger la santé tout en respectant plaisir et convivialité...

Décret d'application octobre 2011

- Son contenu
 - ➔ Composition des repas
 - ➔ Taille des portions
- Mise en place difficile
 - ➔ Trop cher
 - ➔ Trop complexe

Décret = Obligation de résultats

Pour atteindre complètement les objectifs nutritionnels...

Il faudra aussi :

- Toucher les parents car ne l'oublions pas, l'éducation alimentaire se fait surtout à la maison, les repas scolaires ne représentant que 4 à 5 repas sur 20 par semaine.
- Lutter contre le marketing alimentaire ciblant les enfants.
- Associer l'activité sportive aux recommandations nutritionnelles.

Merci de votre attention

Maryse BAUDIN Diététicienne Nutritionniste.