

## LES FREQUENCES DE SERVICE DES PLATS

Afin d'atteindre les objectifs de qualité nutritionnelle recommandés, lors des commissions cantine, les menus sont élaborés en tachant de respecter le plus possible l'outil de contrôle suivant : **les fréquences de service des plats**.

Le respect de ces fréquences permet de mieux équilibrer l'alimentation et de varier celle-ci pour contribuer à une meilleure nutrition.

Le contrôle du respect des fréquences se fait sur la base minimale de 20 repas successifs, soit :

- 4 déjeuners hebdomadaires en collectivité pendant 5 semaines.

### FREQUENCE DE CONTRÔLE

Chaque composante d'un menu est concernée par plusieurs critères (cf. cases blanches). Les fréquences observées sont à reporter dans les cases blanches et à comparer aux fréquences recommandées.

Période du ... au ... (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15 % de lipides						4/20 maxi
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits						10/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides						4/20 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1						2/20 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2						4/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie						4/20 mini
Préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf						- Enfants scolarisés et adolescents : 3/20 maxi - Adultes : 4/20 maxi
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes						10 sur 20
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales						10 sur 20
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion (4)						8/20 mini
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion (4)						4/20 mini
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium, et moins de 5 g de lipides par portion						6/20 mini

Période du ... au ... (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
Desserts contenant plus de 15 % de lipides						3/20 maxi
Desserts ou laitages contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides						4/20 maxi
Desserts de fruits crus 100 % fruit cru, sans sucre ajouté (5)						8/20 mini

(1) Ce tableau s'emploie pour le contrôle des fréquences de service des aliments en cas de menu unique, de choix dirigé, de menu conseillé, ou de libre-service.

(2) Ces fréquences s'appliquent aux menus servis dans toutes les structures publiques de restauration (professionnelle, éducative, de soins, militaire,...).

(3) dans le cas d'un internat, analyser séparément les déjeuners et les dîners

(4) fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée

(5) Les salades de fruits surgelées, 100 % fruits, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté, et n'ont pas subi d'autre traitement thermique.

En résumé :

Les critères définis pour 20 repas consécutifs sont

- **Au moins** : 10 crudités, 4 plats de poisson, 4 viandes rouges non hachées, 8 fruits crus, 20 produits laitiers, 10 accompagnement de légumes cuits, 10 accompagnements de féculents ;
- **Au plus** : 2 plats principaux panés, 3 plats principaux hachés



## LES GRAMMAGES DES PORTIONS D'ALIMENTS

Les **grammages** servis chaque jour sont le résultat des travaux réalisés par le groupe de travail GEMRCN (Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition) qui réunit des professionnels de la restauration, de l'alimentation et des experts scientifiques.

Ils sont issus de plusieurs données :

- un ouvrage qui précise la valeur optimale des apports nutritionnels, pour chaque catégorie d'individus,
- de l'âge des convives,
- des habitudes alimentaires en France,
- des portions usuelles.

Les grammages sont adaptés à chaque classe d'âge : enfants en maternelle, enfants en classe élémentaire et adolescents. Ils sont nécessaires mais aussi suffisants.

**Prévoir la juste quantité de chaque élément du repas permet d'assurer une alimentation variée et équilibrée.**

Il est bon de rappeler aux « gros appétits », pour qui les quantités proposées semblent insuffisantes, que le repas est un tout et que **chaque aliment a sa fonction** :

- la crudité nous fait croquer,
- la viande ou le poisson nous conduisent à la satiété,
- les légumes donnent du volume au repas,
- les féculents ou le pain apaisent l'appétit,
- la note sucrée du dessert contente nos papilles excitées,
- l'eau est un élément à part entière qu'il ne faut pas négliger. Elle joue aussi un rôle dans le volume du repas.

Les restaurants scolaires sont soumis à la réglementation de septembre 2011, visant à l'amélioration de la qualité nutritionnelle des repas servis.