



Éducation - Équilibre alimentaire

Rappel : la collation du matin à l'école, de par sa composition, son horaire,....., n'est pas justifiée et ne constitue pas une réponse adaptée à l'absence de petit déjeuner. Au contraire la collation de 10 heures va diminuer l'appétit de midi et entraîner une modification des rythmes alimentaires de la totalité des écoliers. Il est important de rappeler aux parents l'importance du petit déjeuner et d'insister sur le fait qu'il est normal qu'un enfant ait faim à 11 h30.

Les règles nutritionnelles obligatoires sont fixées par l'arrêté et le décret du 30 septembre 2011.
La taille des portions : seuls les grammages, fixés par arrêté, des produits prêts à consommer préparés par des fournisseurs extérieurs, sont d'application obligatoire.

Comment définir la taille des portions ?

Des portions trop importantes sont sources de gaspillage. Elles doivent être adaptées en fonction de l'âge. Pour cela, vous pouvez vous aider des grammages recommandés par le GEMRCN (tableau en fin de fiche). Seuls les grammages des produits prêts à consommer préparés par des fournisseurs, fixés par l'arrêté, sont d'application obligatoire. De ce fait les portions des autres aliments préparés par la cuisine pourront être adaptées (légumes, viande féculents...) en fonction de l'appétit des convives, qui est variable en fonction :

- du temps : on mange moins quand il fait chaud,
- du jour de la semaine : selon le milieu familial un enfant mangera plus ou moins le lundi,
- des événements de la matinée : un enfant mange plus après les activités sportives.

Éviter de faire de la surenchère : les recommandations du GEMRCN couvrent les besoins nutritionnels de l'enfant.

Les solutions

Proposer des assiettes avec des portions de tailles différentes : petite, moyenne ou grande assiette, selon l'appétit.

Proposer des fruits coupés en quartier : l'enfant se servira en fonction de sa faim.

Proposer du fromage à la coupe avec des portions (morceaux) de tailles différentes : vous pouvez aussi proposer aussi plusieurs choix de fromage.

Les salad' bar permettent aux convives de se servir en fonction de leur appétit.

Travailler sur les besoins de l'enfant : notion d'appétit, notion de portion, accepter la différence.

Le diagnostic du gaspillage par composante vous permettra de définir avec précision les quantités à produire en fonction de l'appétit de vos convives. Attention : les quantités peuvent varier d'un satellite à l'autre et sur la saison. Un suivi régulier de la gestion des restes vous permettra d'adapter au plus juste la quantité à produire.

Comment faire consommer les légumes ?

Faire adorer les légumes aux enfants c'est possible, en utilisant les astuces suivantes :

- Lister les recettes adorées par exemple : spaghettis bolognaise, frites, semoule, couscous, steak haché, paëlla, pâtes carbonara, ravioli, lasagnes, hachis parmentier ... Décliner ces recettes avec d'autres aliments moins appréciés : hachis de potiron, coucous au poisson, ravioli aux épinards, lasagnes aux courgettes



- Associer les légumes avec des féculents : s'il y a plus de 50 % de légume, le plat est classé comme légume. Exemple : purée brocolis/pomme de terre, épinard/riz ou courgettes /pâtes
- Associer les légumes en gratin avec des féculents (courgette - pomme de terre)
- Ajouter de la viande, du jambon ou des œufs aux légumes permet aussi une meilleure appréciation.
- Associer des légumes peu appréciés ou non connus avec des aliments bien consommés
- Jouer sur les contrastes des couleurs peut augmenter l'appréciation :
 - faire des associations cru/cuit (betterave rouge crue et cuite...)
 - salade d'endives au gruyère ou dés de mimolette.
 - salade d'endive aux dés de jambon
 - chou râpé aux pommes ou avec des carottes
- Donner des noms rigolo à vos préparations, (ex : purée Shrek) ou faite appel à l'imagination de vos convives (salade de sorcières)
- La préparation culinaire du plat est aussi importante, un jeune convive mangera plus facilement un gratin de choux fleur, que des choux fleurs à la vapeur (idem pour les épinards).
- Travailler la recette avec les convives et pourquoi pas leur demander leur recette maison ?

Comment faire consommer des fruits ?

Proposer des fruits à maturité, c'est le plus important. Qui voudrait manger un kiwi dans lequel on ne peut pas enfoncer sa petite cuillère ?

Proposer les fruits coupés, ils ont toujours un grand succès. Cela évite que l'enfant morde dans une pomme sans la finir, il prendra le nombre de quartier en fonction de son appétit. Pensez aussi qu'il n'est pas facile de couper un fruit avec un couteau à bout rond. Pour cela, le personnel doit s'équiper de coupe-fruits en quartiers, de trancheurs d'ananas rondelles, de couteaux efficaces ...

Réaliser un menu attractif

- Établir des menus en respectant les obligations définies par le nouvel arrêté du 30 septembre 2011 encadrant l'offre alimentaire en restauration scolaire : fréquence des plats.
- Établir des menus en étant attentif aux goûts des enfants : notion de plaisir.
- Établir des menus afin d'assurer une éducation au goût et une éducation à l'équilibre alimentaire.

Un nouveau plat ou un nouvel aliment doit être proposé dans un menu où toutes les autres composantes du repas sont connues voir appréciées de la majorité des convives.

Ex : pizza, steak haché, salsifis, fromage, fruit ; le salsifis doit être le seul aliment peu apprécié ou peu connu des enfants.

Un nouvel aliment doit être proposé 5 à 10 fois avant d'affirmer que l'enfant ne l'apprécie pas.

Travailler sur l'éducation au goût

Cf. fiche F9-Éducation au goût



Grammages recommandés par le GEMCRN

A adapter avec l'âge de l'enfant (un petit CP sera plus proche des grammages de la maternelle).

	Enfant maternelle	Enfant classe élémentaire	Adolescents adultes
Légumes crus en entrée	40-60g	50-70g	80-120g
Légumes cuits en entrée	40-60g	50-70g	80-120g
Légumes cuits en garniture	100g	100g	150g
Féculent en garniture	100-150g	120-170g	200-250
Plats protidiques	40-60g	50-70g	80-120g
fromages	16-20g	16-30g	16-40g
Desserts de fruits	100g	100g	100g à 150g
Pain	30-40g	40-50g	50-100g



Fréquences obligatoires définies sur la base de 20 repas successifs
Arrêté du 30 septembre 2011

Composantes	Fréquences obligatoires
Entrées contenant plus de 15% de lipides	4/20 maxi
Crudités légumes ou fruits	10/20 mini
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides	4/20 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1 (le critère P/L ne s'applique pas aux plats d'œufs)	2/20 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L > ou = 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 à base de viande de poisson, d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70% de viande, de poisson ou d'œuf	3/20 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	10 sur 20
Fromages contenant plus de 150mg de calcium par portion	8/20 mini
Fromages contenant plus de 100mg et moins de 150 mg de calcium par portion	4/20 mini
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium, et moins de 5g de lipides, par portion	6/20 mini
Desserts contenant plus de 15% de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion	3 /20 maxi
Desserts contenant moins de 15% de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion	4/20 maxi
Desserts de fruits crus	8/20 mini