

L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE DANS LES ASSIETTES

L'équilibre alimentaire se construit sur le long terme et non sur un seul repas.

Le but de notre collectivité est d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis dans les cantines de notre commune.

Recommandations nutritionnelles en France, un peu d'histoire :

L'obésité pèse de plus en plus lourd : en 2004 surpoids et obésité touchent 19% des enfants et ne cessent d'augmenter, en 1996, une étude menée en restauration collective permet de mettre en évidence l'existence de points critiques pouvant conduire à des déséquilibres alimentaires, à noter les excès en lipides et protéines, une insuffisance d'apport en fer et une consommation trop faible de produits laitiers, de fruits et de légumes.

Entre 2005 et 2006, l'Agence Française de la Sécurité Sanitaire (AFSSA) a réalisé une étude dont une des conclusions est d'inscrire les recommandations nutritionnelles sur le même plan réglementaire que les dispositions relatives à la sécurité sanitaire, afin d'assurer l'équilibre alimentaire en collectivité.

Les objectifs prioritaires définis par la Programme National Nutrition Santé visent à améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis en collectivité :

Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents.

Augmenter les apports en fer et en calcium

Diminuer les apports en glucides simples ajoutés.

Diminuer les apports en lipides.

Veiller aux excès d'apport en sodium.

Des élèves de maternelle aux élèves de primaire, les besoins nutritionnels sont différents. C'est pourquoi une table de grammages est à la disposition du cuisinier afin que celui-ci puisse s'appuyer sur ces données pour composer les repas servis aux enfants.

Les grammages produits préconisés

Deux types de grammages sont prévus en fonction des différentes populations ciblées par le texte :

- Enfants en classe maternelle,
- Enfants en classe élémentaire,

Il s'agit de grammages de produits prêts à être consommés dans l'assiette !

Exemples de grammages :

	Maternelle	Primaire
Crudités :	50 g	70g
Viandes :	50 g	70 g
Volailles :	40 g	60 g
Poissons :	50 g	70 g
Plats composés :	180 g	250 g
Légumes cuits :	100 g	100 g
Féculents cuits :	120 g	170 g
Fromage :	16/20 g	16/30 g
Produits laitiers :	90/120 g	90/120 g
Fruits crus ou cuits :	100 g	100 g

Exemples de menus types pour 8 semaines.

semaine 1	semaine 2	semaine 3	semaine 4
lundi	lundi	lundi	lundi
concombre	charcuterie	concombre/pommes	taboulé
jambon	rôti de dindonneau	rôti de bœuf	cordons bleus
haricots verts	petits pois/carottes	ratatouille	haricots verts
pommes de terre	fromage	semoule	fromage
yaourt chocolat	fruit	fromage blanc aux	fruit
fruit		fruits	

mardi	mardi	mardi	mardi
carottes râpées	salade verte	radis	carottes râpées
poulet rôti	steak	raviolis	quenelle volaille
petits pois	nouilles au beurre		riz
fromage	fromage	compote	yaourt nature sucré
fruit	glace	biscuit	fruit

jeudi	jeudi	jeudi	jeudi
tomates cerises	tomates en salade	salade de blé	concombre
steak	rôti de porc	rôti	bœuf bourguignon
semoule	haricots verts	haricots beurre	frites
carottes vichy	semoule	pommes de terre	fromage
yaourt nature sucré	yaourt au chocolat	fromage	fruit
pâtisserie	fruit	glace	

vendredi	vendredi	vendredi	vendredi
betteraves en dés	carottes râpées	tomates cerises	tomates en salade
poisson à la crème	poisson à la crème	poisson enrobé	poisson à la crème
riz	pommes de terre	purée de carottes	jardinière de légumes
fromage	fromage	yaourt nature sucré	
compote de fruits	fruit	fruit	yaourt aux fruits

semaine 5	semaine 6	semaine 7	semaine 8
lundi	lundi	lundi	lundi
céleri rémoulade	radis	céleri rémoulade	betteraves
jambon	croque-monsieur	filet de poisson	poisson pané
pommes noisettes	salade	riz	ratatouille
haricots verts	yaourt nature sucré	fromage blanc	semoule
yaourt chocolat	fruit	fruit	crème dessert
fruit			fruit

mardi	mardi	mardi	mardi
taboulé	salade niçoise	concombre	potage de légumes
rôti de dindonneau	cordons bleus	steak	jambon
petits pois/carottes	semoule	petits pois/carottes	purée
fromage	haricots verts	yaourt aux fruits	fromage
fruit	fromage	biscuit	fruit
	compote		

jeudi	jeudi	jeudi	jeudi
soupe de légumes	concombre/pommes	salade de lentilles	carottes râpées
lasagnes	rôti	jambon	poulet
	pommes de terre	purée de brocolis	haricots verts
		fromage	pommes de terre
salade verte	yaourt nature sucré	fruit	fromage
glace	compote		glace

vendredi	vendredi	vendredi	vendredi
concombre	tomates cerises	tomates en salade	tomates cerises
poisson pané	poisson à la crème	poisson	poisson à la crème
riz/ratatouille	purée de brocolis	tagliatelles avec des légumes	riz
fromage	fromage		yaourt aux fruits
compote de fruits	cocktail de fruits	yaourt au chocolat	biscuit