

# Savoir utiliser les documentations relatives aux recommandations nutritionnelles

## CONTEXTE et INTENTIONS PÉDAGOGIQUES

### ORGANISATION, INTENTIONS DU PROJET PÉDAGOGIQUE

Cette proposition pédagogique s'appuie sur une réalité professionnelle : la restauration au sein d'une base militaire : la base aérienne 103 de Cambrai. Il s'agira tout d'abord d'appréhender le plus concrètement que possible son plan menus issu d'une réalité terrain en restauration collective (1000 couverts jour pour adulte en ½ pension ou pension complète).

*Avec utilisation d'une VIDEO de mise en situation : Plan menus à la base aérienne 103 de Cambrai*

Après cette introduction il sera proposé d'amener les élèves à savoir lire et interpréter une recommandation officielle afin de maîtriser les fréquences de plats et proposer des recettes respectant sa mise en application.

*Ce cours pourra se poursuivre dans un cadre pluridisciplinaire où serait abordé une séquence Cuisine et gestion sur le thème d'un comparatif organoleptique, pratique et économique de l'utilisation de PAI appertisés et de produits frais.*

### CHOIX DU THEME

La conception d'entrées pour adultes respectant des recommandations spécifiques sur le plan nutritionnel.

### INTENTIONS PEDAGOGIQUES RECHERCHÉES

**En Baccalauréat Professionnel Restauration**

*3-1 NUTRITION avec : 3-1-3 Alimentation rationnelle : organiser une journée alimentaire à partir de rations données, pour différentes catégories d'individus (ici, le cas des personnes âgées).*

*3-2 QUALITE ORGANOLEPTIQUE DES ALIMENTS avec : 3-2-3 Mise en valeur de la qualité organoleptique des aliments : préciser les conditions de valorisation (prestation, environnement, personnel ...)*

**En Baccalauréat Technologique Hôtellerie Restauration**

*1.2 Rations alimentaires adaptées aux différentes catégories d'individus : Indiquer pour l'adulte de référence les quantités moyennes d'aliments qui constituent une ration alimentaire - Adapter la ration de l'adulte de référence pour une catégorie donnée d'individus et la justifier. 1.3 Organisation de l'alimentation pour une période déterminée : Plans alimentaires, menus. Adaptation aux différentes formes de restauration - Préciser l'importance relative des repas dans une journée alimentaire - Analyser des menus et proposer si nécessaire des modifications.*

### SYNTHÈSE DES CONTENUS

1. Les caractéristiques d'un plan menus sur une base militaire. Adultes en pension complète.
2. Les caractéristiques de la recommandation relative à la nutrition du 4 mai 2007
3. Les recommandations relatives aux entrées
4. Les propositions d'entrées à base de végétaux cuits (avec légumes appertisés).

### PRE REQUIS

- Classification des aliments par groupe en fonction de leurs constituants essentiels,
- Equivalences alimentaires à l'intérieur des groupes et entre groupes,
- Equilibre alimentaire
- Organisation de la journée alimentaire.

*Ce cours de Sciences Appliquées d'une heure pourra, au travers d'une action pluridisciplinaire prévue dans ce DVD, donner lieu à des séquences pédagogiques Cuisine et Gestion avec pour objectif : l'analyse comparative produits faits - P.A.I. (légumes appertisés).*

*CONTEXTE: Pour personnes adultes en restauration collective sur base militaire.*

## Savoir utiliser les documentations relatives aux recommandations Nutritionnelles

## FICHE DE DÉROULEMENT PEDAGOGIQUE

Contenus	Objectifs	Activités		Moyens
		Professeur	Elèves	
<b>1. Les caractéristiques du plan menus de la base aérienne de Cambrai.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Découvrir les contraintes d'une base militaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Projette la <a href="#">Vidéo « Présentation de la base 103 »</a> et la <a href="#">vidéo « Introduction au plan alimentaire sur la Base aérienne de Cambrai »</a></li> <li>Questionne les élèves</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prennent connaissance</li> <li>S'approprient le contexte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Vidéo Présentation Base 103 (Durée: 3mn)</a></li> <li><a href="#">Vidéo Plan alimentaire Base 103 (Durée: 4 mn)</a></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Savoir analyser un plan menus à choix multiples</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distribue et anime <i>Support 1 et 2 Extrait Plan menus pour pension complète d'adultes à Cambrai</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Écoutent et réagissent sur cet extrait de plan menus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Support 1 et 2</i></li> </ul>
<b>2. Les caractéristiques de la recommandation relative à la nutrition du 4 mai 2007</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Découvrir un texte officiel de recommandation relative à la nutrition.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Projette et présente synthétiquement le <i>Support 3 Recommandation relative à la nutrition du 4 mai 2007</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Écoutent une synthèse de cette recommandation officielle réalisée par l'enseignant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Support 3 : la recommandation relative à la nutrition du 4 mai 2007</i></li> </ul>
<b>3. Exercices à partir de la recommandation relative à la nutrition du 4 mai 2007</b>  <b>Contraintes relatives aux entrées :</b> Taux de lipides si présence de matières grasses Taux de calcium si présence de produits laitiers  Extrait de la recommandation paragraphe 4.2.1.1.1 page 25 Et annexe 3 page 49	<ul style="list-style-type: none"> <li>Savoir utiliser une recommandation relative à la nutrition pour équilibrer l'offre d'entrées avec l'utilisation de légumes appertisés (Cuidités)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distribue aux élèves <i>l'Annexe 1, Annexe 2</i> et le <i>Document élève 1</i></li> <li><b>EXERCICE 1 :</b> Etude des fréquences de plats pour entrées tenant compte du taux de lipides et de présence ou pas de produits laitiers.</li> <li><b>EXERCICE 2 :</b> Place des cuidités</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avec l'enseignant les élèves renseignent leur document élève 1 en s'aidant de l'annexe 1 et 2 : extraits de la recommandation relative à la nutrition.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Annexe 1</i></li> <li><i>Annexe 2</i> Extraits de la recommandation</li> <li><i>Doc élève 1</i></li> <li><i>Doc professeur 1</i></li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Distribue aux élèves le <i>Document élève 2</i></li> <li><b>EXERCICE 3 :</b> Une entrée cuidité avec taux de lipides inférieur à 15 % Une entrée cuidité avec taux de lipides supérieur à 15 % Une entrée cuidité avec fromage de moins de 150 mg de calcium par portion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par groupe de 2 élèves, il s'agit de proposer 3 entrées distinctes liées aux taux de lipides et de calcium.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Doc élève 2</i></li> <li><i>Doc professeur 2</i></li> <li><a href="#">Moteur de recherche d'idées recettes.</a></li> </ul>

Vidéo de mise en situation



[VIDEO : Présentation de la base aérienne de Cambrai](#)  
Durée 3 mn



[VIDEO : Introduction au plan alimentaire de la base](#)  
Durée 2 mn 30  
Axel CARPENTIER, Responsable production

Support 1 : Partie 1 plan menu base aérienne 103 de Cambrai – ENTRES ET DESSERTS

**Extrait** du plan menu sur une semaine Base aérienne 103 de Cambrai : fiche hors d'œuvre, fromages, produits lactés, pâtisseries et fruits  
**Service en Self pour entrées et desserts: plan menus à choix multiples**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>HORS D'ŒUVRE</b>						
<b>BUFFET CRUDITE*</b>	<b>BUFFET CRUDITE*</b>	<b>BUFFET CRUDITE*</b>	<b>BUFFET CRUDITE*</b>	<b>BUFFET CRUDITE*</b>	<b>Pâté de campagne*</b>	Jambon sec
<b>Pâté de campagne*</b>	Cervelas	Jambon blanc	Pâté de lapin	Rillons sarthois	Macédoine au thon	Tomate mimosa
Oeuf mayonnaise	Crevette bouquet	Oeufs <b>anchois*</b>	<b>Sardine à l'huile*</b>	Oeufs mimosa	Oeufs sauce cocktail	Crevettes bouquet
Roll mops	Oeuf poché lardons	Tomate antiboise	<b>Macédoine au thon*</b>	<b>Champignons à la grecque*</b>		
Salade club	<b>Salade Chicago</b>	<b>Salade bocage</b>	<b>Salade marco polo</b>	<b>Salade piémontaise</b>		
Tarte aux trois fromages	Bouchée à la reine	Feuilleté hot dog	Quiche lorraine	<b>Tarte aux poireaux</b>		
Velouté poireau pomme de terre	<b>Potage tomate vermicelle</b>	<b>Velouté d'asperge</b>	Soupe a l'oignon fraiche	<b>Velouté champignons</b>	<b>Soupe</b>	<b>Potage</b>
<b>FROMAGES</b>						
Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
petit suisse	petit suisse	petit suisse	petit suisse	petit suisse	petit suisse	petit suisse
Fromages divers	Fromages divers	Fromages divers	Fromages divers	Fromages divers	Fromages divers	Fromages divers
<b>LACTÉS</b>						
Desserts lactés divers	<b>Desserts lactés divers</b>	<b>Desserts lactés divers</b>	<b>Desserts lactés divers</b>	<b>Desserts lactés divers</b>	<b>Desserts lactés divers</b>	<b>Desserts lactés divers</b>
<b>PÂTISSERIES</b>						
jalousie pommes	éclair café	Flan pâtissier	gâteau au noix	Pudding maison	Far breton	Nid d'abeille
<b>pêche</b> chantilly	Tarte andalouse <b>poire</b>	Forêt noire	Tarte aux pommes	mille feuille		
<b>FRUITS</b>						
Corbeille de fruits	Corbeille de fruits	Corbeille de fruits	Corbeille de fruits	Corbeille de fruits	Corbeille de fruits	Corbeille de fruits
Fruits de saison	Fruits de saison	Fruits de saison	Fruits de saison	Fruits de saison	Fruits de saison	Fruits de saison

**En vert\***: présence produits appertisés utilisés

Support 2 : Partie 2 plan menu base aérienne 103 de Cambrai - LES PLATS

Extrait du plan menu sur une semaine Base aérienne 103 de Cambrai : fiche hors d'œuvre, fromages, produits lactés, pâtisseries et fruits

**Service en Self pour les plats principaux: plan menus à choix multiples**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Omelette aux herbes	Rognons sauce madère	Poisson frais	Cassoulet confit canard	<u>Endives*</u> à la flamande	Escalope de volaille	Carbonnade flamande
Jambonneau	Cordon bleu <u>sauce tomate*</u>	Rôti de porc au jus	Saucisson ail	Poisson frais		
Choux romanesco	<u>Haricots verts*</u>	Ratatouille	<u>Saucisse Toulouse et Poitrine porc *</u>	<u>Épinards*</u>	Chou-fleur	Pommes noisettes
Lentilles	Gratin de chou-fleur pomme de terre	Nouilles	<u>Manchons de canard*</u>	Riz blanc	Pommes risolées	<u>Endives</u> braisées
<b>STAND GRILLADE</b>						
Steak grillé	Merguez	Steak haché	Andouillette de Troyes	Filet poulet tandoori		
Pommes de terre quartier	Frites	Pomme de terre quartier	Frites	Pommes de terre au four		
<b>STAND PIZZA</b>						
	Pizza flammenkuche	Pizza di Parma		Pizza savoyarde		
<b>STAND PÂTES</b>						
Penne poulet indien			Spaghetti <u>bolognaise</u>			
<b>STAND RÉGIME</b>						
Paupiette saumon	Jambon grillé	Poisson frais	Cuisse de poulet grillée	Foie de génisse		
Choux romanesco	<u>Haricots verts*</u>	<u>Ratatouille*</u>	<u>Carottes*</u>	<u>Épinards*</u>		
Pommes vapeur	<u>Salsifis*</u>	Riz blanc	Tomate	Riz blanc		

**En vert\*:** présence produits appertisés utilisés

Support 3 : RECOMMANDATION RELATIVE A LA NUTRITION du 4 mai 2007



**SOURCES** : OBSERVATOIRE ECONOMIQUE DE L'ACHAT PUBLIC  
**RECOMMANDATION RELATIVE A LA NUTRITION du 4 mai 2007**  
**Approuvé par la décision n° 2007-17 du 4 mai 2007 du Comité exécutif de l'OEAP**  
( N°J5-07 du 4 mai 2007 ) Pages 49.

Pour cela utiliser le PDF complet présentant toute la recommandation en la vidéo projetant.  
Présenter synthétiquement l'ensemble de cette recommandation afin que les élèves appréhendent ce type de documentation officielle et sachent dans l'avenir la consulter si cela s'avérait nécessaire.



Annexe 1 : Extraits de la Recommandation relative à la nutrition du 4 mai 2007

Extrait paragraphe 4.2.1.1.1 page 25 : RECOMMANDATION RELATIVE A LA NUTRITION du 4 mai 2007 de l'Observatoire économique de l'achat public

**4.2.1.1.1. Limiter la consommation des entrées contenant plus de 15% de lipides**

La fréquence recommandée est de **4 repas sur 20 repas successifs au maximum.**

Les aliments concernés peuvent être, par exemple:

- des charcuteries telles que rillettes, pâté de campagne, terrine de canard, pâté de lapin, pâté à base de poisson ou de crustacés, tarama, pâté de foie de porc, pâté de foie de volaille, foie gras, galantine, pâté en croûte, pâté de tête, coppa, chorizo, salami, saucisson sec, saucisson à l'ail, cervelas, mortadelle, rosette ;
- certaines préparations chaudes telles que feuilletés, friands, quiche lorraine, tartes aux légumes, croissants au jambon, flamenkûches (tarte salée aux lardons), flamiche picarde, croque-monsieur, soufflé au fromage ;
- des entrées froides comme le guacamol, le céleri rémoulade, la macédoine de légumes avec mayonnaise, la salade piémontaise, les salades composées à base de charcuterie et de fromages, les beignets type acras ou nems.

Ne sont pas concernés les poissons gras comme le thon, la sardine, le saumon ou le maquereau du fait de leur action bénéfique dans le rééquilibrage des apports en acides gras essentiels.

Il est recommandé de proposer les poissons gras avec du citron et non avec du beurre, et de ne pas mettre systématiquement à disposition des distributeurs de sauce grasse du type mayonnaise.

Extrait de l'Annexe 3 page 49 : RECOMMANDATION RELATIVE A LA NUTRITION du 4 mai 2007 de l'Observatoire économique de l'achat public

**Fréquences recommandées de service des plats pour les repas des enfants de plus de 3 ans, des adolescents, des adultes et des personnes âgées en cas de portage a domicile (1) (2) (3)**

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 légumes ou fruits						10/20 mini
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion	(Voir Note)					8/20 mini
Fromages contenant au moins 100 mg et moins de 150 mg de calcium par portion	(Voir Note)					4/20 mini

(Note) : Fromage servi en tant que tel ou en entrée

Annexe 2 : Extraits de la Recommandation relative à la nutrition du 4 mai 2007

Extrait pages 30 et 31 : RECOMMANDATION RELATIVE A LA NUTRITION du 4 mai 2007 de l'Observatoire économique de l'achat public

**4.2.1.5.1. Servir à une fréquence minimale des fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion**

La fréquence recommandée est de **8 repas sur 20 repas successifs au minimum**. Un minimum de 150 mg de calcium par portion usuelle de fromage de 30 g équivalait à un minimum de 500 mg de calcium pour 100 g de fromage.

Famille	Exemples de fromages	Grammages commerciaux usuels
Pâtes pressées cuites	beaufort, comté, emmental, parmesan et spécialités fromagères de pâte pressée cuite	A la coupe, portionné ou prédécoupé : 16,6g, 20g,22g,25g 30 g
Pâtes pressées non cuites	reblochon, maasdam, Pyrénées, fromage des Pyrénées au lait de brebis, saint-nectaire, cheddar, edam, gouda, saint-paulin, morbier, tomme de Savoie , mimolette, cantal, raclette et spécialités fromagères de pâte pressée	A la coupe, portionné ou prédécoupé : 20g,22g,25g et 30 g.
Pâtes persillées	bleu des Causses, roquefort, bleu d'Auvergne, fourme d'Ambert, gorgonzola	A la coupe, portionné ou prédécoupé : 20g,25g et 30 g.
Pâtes molles	Vacherin, pont l'évêque à 45%MG, camembert à 40%MG	A la coupe, prédécoupé ou portionné : 20 à 30 g

Cette classification tient compte d'une portion usuelle de 30g pour les fromages à la coupe. Pour les fromages portion, il convient de vérifier la teneur en calcium annoncée pour chaque grammage.

Cette liste d'exemples de fromages n'est pas exhaustive. Il est important de se référer aux tables nutritionnelles pour les fromages dit « génériques », et aux fiches techniques des industriels pour les fromages dit « marqués ».

**4.2.1.5.2. Servir à une fréquence minimale des fromages contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 150 mg de calcium par portion**

La fréquence recommandée est de **4 repas sur 20 repas successifs au minimum**. Un minimum de 100 g de calcium par portion usuelle de 30 g de fromage équivalait à un minimum de 333 mg de calcium pour 100 g de fromage.

Famille	Exemples de fromages	Grammages commerciaux usuels
Pâtes molles à croûte fleurie	camembert à 45% MG, camembert et apparenté à 50% MG, fromages genre camembert à 60% MG, brie, chaource, fromages à pâte molle allégé et spécialités fromagères à pâte molle	A la coupe, portionné ou prédécoupé : entre 20et 30g
Pâtes molles à croûte lavée	maroilles, livarot, munster, langres, époisses.	Prédécoupé ou portionné entre 20 et 30g
Pâtes persillées	bleu de Bresse.	Prédécoupé ou portionné : 20g, 25g et 30g.
Fromages fondus, autres spécialités contenant plus de 100mg de calcium et moins de 150mg de calcium par portion		prédécoupé ou portionné : 16,6g, 17.5 g , 18g, 20g ,25g
Fromages de brebis	ossau-iraty, perail.	A la coupe

Cette classification tient compte d'une portion usuelle de 30 g pour les fromages à la coupe. Pour les fromages portion, il convient de vérifier la teneur en calcium annoncée pour chaque grammage.

Cette liste d'exemples de fromages n'est pas exhaustive. Il est important de se référer aux tables nutritionnelles pour les fromages dit « génériques » ou d'appellation d'origine contrôlée, et aux fiches techniques des industriels pour les fromages dit « marqués ».

**Document élève 1**

**Exercice 1 : Lipides et Calcium... détermination des fréquences concernant les entrées**

En vous aidant de l' Extrait de l'Annexe 3 page 49 : RECOMMANDATION RELATIVE A LA NUTRITION du 4 mai 2007 de l'Observatoire économique de l'achat compléter le document de synthèse suivant, en remplissant la colonne fréquence puis en proposant des exemples de plats

	Types d'entrées	Fréquence	Proposition de plats
<b>ENTREES ET PRODUITS LAITIERS</b>	<hr/> <p><b>Avec plus de 15 % de lipides</b></p> <hr/>	<hr/> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <hr/>	<hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Charcuteries types pâtés, saucissons...</li> <li>- Entrées chaudes types tartes salées, friands ...</li> <li>- Entrées froides riches en mayonnaise, ou salades avec fromage ou charcuterie, guacamole</li> <li>- Beignets, nems</li> <li>- Terrines de poissons, tarama</li> </ul> <hr/>
	<hr/> <p><b>Crudités</b></p> <hr/>	<hr/> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <hr/> <p>(dont garnitures)</p>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <hr/>
	<hr/> <p><b>Avec fromage contenant au moins 150 mg de calcium par portion</b></p> <hr/>	<hr/> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <hr/> <p>Entrées : ..... Laitages : 6</p>	<hr/> <p>Entrées composées avec annexe 2</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <hr/>
	<hr/> <p><b>Avec fromage contenant au moins 100 mg de calcium et moins de 150 mg de calcium par portion</b></p>	<hr/> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <hr/> <p>Entrées : ..... Laitages : 3</p>	<hr/> <p>Entrées composées avec annexe 2</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>

**Exercice 2 : Entrées à base de végétaux cuits**

Les entrées peuvent également être réalisées à partir de végétaux cuits. Donner des exemples de recettes dans le tableau ci-dessous :

**Recettes pour entrées à base de légumes cuits non féculents**

- .....

- .....

- .....

- ...

**Recettes pour entrées à base de légumes féculents ou de céréales**

- .....

- .....

- .....

- ...

Document professeur 1

Exercice 1 : Lipides et Calcium... détermination des fréquences concernant les entrées

Nature des réponses attendues

	Types d'entrées	Fréquence	Proposition de plats
<p><b>ENTREES ET PRODUITS LAITIERS</b></p>	<p><b>Avec plus de 15 % de lipides</b></p>	<p><b>4/20 maxi</b></p>	<p>- Charcuteries types pâtés, saucissons... - Entées chaudes types tartes salées, friands ... - Entrées froides riches en mayonnaise, ou salades avec fromage ou charcuterie, guacamole - Beignets, nems - Terrines de poissons, tarama</p>
	<p><b>Crudités</b></p> <p><b>Avec fromage contenant au moins 150 mg de calcium par portion</b></p>	<p><b>10/20 mini</b> (dont garnitures)</p> <p><b>8/20 mini</b> Avec le produit laitier Entrées : 2 Laitages : 6</p>	<p>Carottes râpées, pamplemousse ...</p> <p><u>Entrées composées</u> : Avec fromages Voir Annexe 2</p>
	<p><b>Avec fromage contenant au moins 100 mg de calcium et moins de 150 mg de calcium par portion</b></p>	<p><b>4/20 mini</b> Avec le produit laitier Entrées : 1 Laitages : 3</p>	<p><u>Entrées composées</u> : Avec fromages Voir Annexe 2</p>

Exercice 2 : Entrées à base de végétaux cuits

Quelques exemples proposés :

Recettes pour entrées à base de légumes cuits non féculents

- macédoine
- asperges
- betteraves rouges
- ...

Recettes pour entrées à base de légumes féculents ou de céréales

- gnocchis à la romaine
- salade de riz
- taboulé
- ...

Document élève 2

Exercice 3 : Entrées avec cuidités et contraintes nutritionnelles établies

Une entrée cuidité avec taux de lipides inférieur à 15 %

Une entrée cuidité avec taux de lipides supérieur à 15 %

Une entrée cuidité avec fromage de moins de 150 mg de calcium par portion \*

\* En vous aidant de l'annexe 2 « Extrait pages 30 et 31 : RECOMMANDATION RELATIVE A LA NUTRITION du 4 mai 2007 de l'Observatoire économique de l'achat public »

Document professeur 2

Exercice 3 : Entrées avec cuidités et contraintes nutritionnelles établies

Pour l'enseignant : Avec produits appertisés en vous aidant du moteur de recherche « 1000 et 1 variations gourmandes » si vous souhaitez cette animation de recherche avec les élèves.

Proposition

Une entrée cuidité avec taux de lipides inférieur à 15 %

Betteraves rouges appertisées assaisonnées

Une entrée cuidité avec taux de lipides supérieur à 15 %

Macédoine de légumes et Thon appertisés mayonnaise

Une entrée cuidité avec fromage de moins de 150 mg de calcium par portion \*

Quiche Epinards appertisés, crème et emmenthal

Moteur de recherche d'idées recettes.

\* L'élève utilise l'annexe 2 « Extrait pages 30 et 31 : RECOMMANDATION RELATIVE A LA NUTRITION du 4 mai 2007 de l'Observatoire économique de l'achat public »