

Association Régionale des Industries Agro-Alimentaires Languedoc-Roussillon

La Composition des Repas en Restauration Hors Foyer Partie 1

Avec le soutien financier du Conseil Régional
et du Conseil Général de l'Hérault,
dans le cadre du Contrat de Filière

**Résumé du Rapport du Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et de
Nutrition (GEMRCN) sur les nouvelles recommandations relatives à la nutrition**

**n°J5-07 du 4 mai 2007 se substitue à la recommandation n°J3-99 du 6 mai 1999, rééditée en
2001.**

Les Besoins Nutritionnels

I * Les Constats

En France, le surpoids et l'obésité touchent 19% des enfants et 41% des adultes. Différentes études réalisées en restauration collective montrent qu'il existe un certain nombre de points critiques pouvant conduire à des déséquilibres nutritionnels, surtout dans des populations à risque. Ces constatations sont aussi valables pour l'ensemble de la population française, quel que soit son mode de restauration.

S'agissant des lipides, l'étude INCA12, menée en 1999, sur un échantillon de la population française a clairement montré l'existence d'apports excessifs. En particulier, cette enquête a mis en évidence les très fortes teneurs en lipides (44 % de l'apport énergétique en moyenne) et en acides gras saturés (18 % en moyenne) des repas servis en restauration scolaire. De plus, l'AFSSA indique que le rapport entre acides gras essentiels linoléique (oméga 6) et alpha-linolénique (oméga 3) est trop élevé, les apports d'oméga 3 étant insuffisants.

S'agissant des glucides, l'AFSSA constate que les apports excessifs de glucides simples, en particulier de glucides simples ajoutés dont la consommation est en constante augmentation, sont en cause dans le développement du surpoids et de l'obésité des enfants et des adolescents dans les pays industrialisés, sans que le même lien puisse être établi pour les adultes.

S'agissant des protéines, chez les personnes âgées en institution, on observe fréquemment une dénutrition pouvant atteindre, après 80 ans, 30 % à 50 %. Cette dénutrition peut même cohabiter avec l'obésité.

Par ailleurs, des inadéquations existent entre les apports et les besoins en calcium, en fer, en lipides et en fibres. Ces déséquilibres doivent être prévenus par des apports alimentaires variés et de bonne qualité nutritionnelle.

En revanche, l'utilisation des produits allégés ou enrichis ne se justifie pas en restauration collective et, en particulier, en restauration scolaire, à l'exception de ceux autorisés pour des raisons de santé publique lorsque l'état des populations concernées le justifie (le sel iodé, par exemple).

Compte tenu de la baisse générale du niveau moyen d'activité physique et de l'augmentation de l'obésité, un apport énergétique en excès par rapport aux besoins n'est pas un critère favorable pour les repas proposés. Il importe donc de veiller à la qualité nutritionnelle des calories apportées, plus qu'à leur quantité.

II * Les Objectifs nutritionnels

Les présentes recommandations du Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition font référence aux Besoins Nutritionnels Moyens (BNM). Il s'agit de valeurs chiffrées préconisées par l'AFSSA et reconnues au niveau international.

1* Les objectifs nutritionnels sont les suivants :

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

L'insuffisance d'apports de fruits et légumes est préjudiciable au fonctionnement du tube digestif et peut favoriser les maladies cardiovasculaires et certains cancers. La consommation régulière de fruits et légumes est conseillée ; ils apportent, outre des glucides, des fibres nécessaires au fonctionnement du tube digestif, des minéraux et des vitamines indispensables, notamment la vitamine C. Pour les féculents, il faut favoriser les légumineuses (lentilles, haricots rouges, flageolets, pois chiches...), les produits céréaliers complets ou semi-complets (pain, riz complet, semoule de couscous semi-complète, boulgour, blé,...) et les pommes de terre. Tous ces aliments sont riches en fibres, mais aussi en glucides complexes comme l'amidon. Des apports suffisants en glucides complexes permettent de moins consommer de lipides, de diminuer les risques d'obésité et de maladies chroniques (maladies cardio-vasculaires et diabète, par exemple), tout en augmentant la part des glucides dans les apports énergétiques journaliers, part estimée insuffisante actuellement (47% constatés alors que plus de 50% sont recommandés).

b. Diminuer les apports lipidiques et rééquilibrer la consommation d'acides gras

Un excès de lipides et un déséquilibre de leurs constituants peuvent conduire à un surpoids et exposer aux risques cardiovasculaires. A l'exception des nourrissons et des enfants en crèche ou halte garderie, pour atteindre un bon équilibre nutritionnel, il faut réduire l'apport énergétique des lipides (idéalement 30 à 35% de l'apport énergétique total), et l'apport d'acides gras saturés (idéalement 8 à 10% de l'apport énergétique total). Il est également important d'équilibrer le rapport entre les acides gras polyinsaturés essentiels Oméga 6/ Oméga 3 en augmentant ces derniers. Afin de tendre vers cet équilibre, il convient, non seulement d'encourager la consommation de poisson et de matières grasses d'accompagnement riches en acides gras oméga 3 (colza, soja, noix), mais aussi de restreindre la consommation d'aliments riches en graisses animales, tels que par exemple les charcuteries et les pâtisseries salées, ou riches en graisses hydrogénées, tels que, par exemple, les produits frits et les pâtisseries sucrées.

c. Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés

La surconsommation grandissante de glucides simples ajoutés contribue au surpoids et à l'obésité et s'accompagne souvent d'une baisse de la consommation de micronutriments (vitamines et minéraux) vitaux pour l'organisme. Il convient donc de restreindre les apports de glucides simples ajoutés. Il est ici préconisé de retarder l'introduction du sucre ajouté et des produits sucrés industriellement dans la ration alimentaire du jeune enfant (consommation non conseillée avant l'âge de 12 mois et modérée entre 1 et 3 ans). Après 3 ans, il est recommandé de limiter la consommation des desserts dont la teneur en glucides simples dépasse 20g par portion.

d. Augmenter les apports de fer

Des apports de fer insuffisants augmentent le risque d'anémie. Le BNM varie de 5,4 à 12,3 mg de fer par jour en fonction des populations concernées. Afin de faciliter l'application de ces préconisations par les responsables de la restauration publique, le GEMRCN recommande des apports moyens journaliers de 6 mg pour la petite enfance, les enfants en maternelle et en classe élémentaire, de 12 mg pour les adolescents au collège ou au lycée, et dans la restauration collective pour adultes, et de 7 mg pour la restauration des personnes âgées en institution. Le fer contenu dans les viandes et les poissons est beaucoup mieux assimilé que le fer d'origine végétale. Il est important que les personnes se soumettant à des régimes restrictifs, notamment les adolescentes et femmes adultes non ménopausées qui ont des besoins plus importants de ce nutriment, n'excluent pas ces denrées. Des apports supplémentaires de fer aux personnes âgées ne se justifient pas.

e. Augmenter les apports calciques

Des apports nutritionnels insuffisants de calcium peuvent conduire à une fragilité osseuse. Les produits laitiers sont indispensables pour satisfaire l'apport de calcium ; celui-ci peut être complété par le calcium venant des autres aliments (légumes en particulier, eaux). Le BNM varie de 385 à 950 mg par jour en fonction des populations concernées. Le GEMRCN recommande des apports moyens journaliers de 400 mg pour la petite enfance, de 550 mg en maternelle, de 800 mg en classe élémentaire, de 1000 mg dans les collèges et les lycées, de 700 mg pour les adultes, et de 1000 à 1200 mg pour les personnes âgées en institution. De façon plus générale, une consommation de 3 à 4 produits laitiers par jour (lait, lait fermenté, yaourts, desserts lactés, fromages...) est conseillée, en privilégiant les plus riches en calcium, les moins gras et les moins sucrés.

f. Augmenter les apports de protéines pour les personnes âgées en institution

Plusieurs facteurs contribuent à augmenter les besoins en protéines chez les personnes âgées. De ce fait, les apports de protéines sont plus élevés chez les personnes âgées que chez l'adulte jeune, et particulièrement celles en institution, au minimum de 1 à 1,2g/kg de poids corporel/j. Par exemple, apport de 60 à 72g/jour minimum pour une personne de 60 kg de poids corporel. Une attention particulière doit être portée pour assurer un tel apport protéique en tenant compte de la consommation incomplète des repas proposés, et ceci afin de réduire le risque de dénutrition, donc de fonte musculaire associée qui augmente les risques de chutes et de fractures chez les personnes âgées en institution.

g. Diminuer les apports de protéines pour les enfants de moins de 3 ans

L'estimation des besoins en protéines des nourrissons et jeunes enfants varie entre 7 et 10 g/jour. Or il est constaté que les apports de protéines des enfants recevant un allaitement artificiel sont actuellement 2 à 2,5 fois plus élevés, particulièrement lors de la diversification alimentaire. Il est recommandé de réduire ces apports élevés qui n'ont pas de justification nutritionnelle. La mise en oeuvre de cette recommandation ne doit consister qu'à diminuer la taille des portions servies, et non leur densité nutritionnelle.

Pour l'ensemble des populations il est recommandé de veiller aux excès d'apport de sodium, qu'il soit ajouté lors de la mise en oeuvre du produit ou du plat, ou par le convive.

2* Modulation des ces objectifs généraux en fonction des différentes populations

- ▶ Nourrissons et jeunes enfants en crèches ou halte garderie - Sont retenus les objectifs visant à : rééquilibrer les apports d'acides gras ; à augmenter la consommation de fruits, de légumes, de féculents ; à diminuer les apports de glucides simples ajoutés ; à diminuer les apports de protéines, à couvrir les besoins en fer, compte tenu du risque d'insuffisance d'apport.
- ▶ Enfants scolarisés en maternelle et en classe élémentaire, et adolescents (collèges et lycées) : tous les objectifs généraux sont retenus.
- ▶ Adultes, et personnes âgées en cas de portage à domicile : tous les objectifs généraux sont retenus.
- ▶ Personnes âgées en institution - Les objectifs généraux relatifs aux lipides, aux fruits, légumes, féculents et au calcium sont retenus, ainsi que l'objectif spécifique d'augmentation des apports de protéines qui est nécessairement lié à un apport énergétique suffisant.

La Structure des Repas

I * Nourrissons et jeunes enfants en crèche ou halte garderie

1 Evolution de l'alimentation*

L'enfant passe de la succion à la mastication. Ainsi l'alimentation est d'abord liquide, puis mixée et hachée et /ou en petits morceaux. Les recommandations du GEMRCN ne traitent que de l'alimentation des enfants ayant plus de 8-9 mois.

L'amplitude horaire habituelle d'ouverture des lieux d'accueil pour la petite enfance (7-19h) permet généralement de servir 2 repas par jour (déjeuner et goûter) pour les enfants en bas âge ayant acquis le rythme de 4 repas par jour.

2 Structure des repas des enfants de 8-9 mois à 15-18 mois*

⇒ **Menu du déjeuner** - La structure du déjeuner est définie sur la base de trois composantes avant 12 mois, puis de 5 composantes à partir de 12 mois, toutes servies sous forme mixée ou semi-liquide, puis hachée, râpée, etc. Cette nécessaire modification de texture doit être prévue dès la conception des menus. Les aliments éventuellement proposés sous forme solide (pain, biscuits...) sont consommés selon les capacités de l'enfant et toujours sous la surveillance d'un adulte.

Tableau 1 – Structure du déjeuner (enfants de 8-9 mois à 15-18 mois)

	De 8-9 mois à 12 mois 3 composantes	De 12 à 15-18 mois 5 composantes
Entrée		Légume cru et/ou cuit
Plat protidique	Viande, dont volaille, ou jambon, ou poisson, ou oeuf	
Purée	Légume(s) vert(s) + pomme de terre (ou produit céréalier adapté selon l'âge et en fonction de la texture souhaitée (féculs, semoule, petites pâtes...) + matières grasses + préparation de suite	
Fromage	/	Fromage à texture adaptée (pâte molle, frais, fondus...)
Dessert	Fruits cuits	fruits cuits ou crus

⇒ **Menu du goûter**

- Un produit laitier, de préférence enrichi en fer : laits pour enfants en bas âge.
- Un complément glucidique, à base de féculents : pain (en évitant la mie), féculs d'origines céréalières diverses, à cuisson rapide (maïs, riz, ou pomme de terre...) dans une préparation type bouillie, céréales instantanées, ou encore, avec modération, des biscuits soumis à la réglementation, notamment avant 1 an, ou biscuits usuels.

Le goûter est un repas important car il doit participer largement à la couverture de la quantité de lait préconisée jusqu'à 3 ans (500ml par jour). En collectivité de jeunes enfants, la proposition de « lait » de suite (ou préparations à base de lait de suite, type bouillies...) y est recommandée.

3* Structure des repas des enfants de 15-18 mois à 3 ans

⇒ **Menu du déjeuner** - La structure des déjeuners est définie sur la base de quatre à cinq composantes. La texture du repas se rapproche d'une texture normale (hachée, puis en morceaux) mais des adaptations doivent être prévues pour certains aliments particulièrement durs ou présentant un risque de fausse route (radis émincés, fruits dénoyautés, fruits ronds de petit diamètre coupés, etc.). Une portion de pain (dont la quantité peut éventuellement être adaptée en fonction de la composition du menu) accompagne chaque repas.

Tableau 1 – Structure du déjeuner (enfants de 15-18 mois à 3 ans)

	4 à 5 composantes
Entrée	Légume(s) vert(s) cru(s) et/ou cuit(s), et/ou entrée à dominante glucidique, et/ou entrée à dominante protidique (<i>assaisonnement de vinaigrette possible, en variant la qualité des huiles</i>)
Plat protidique	Viande, dont volaille, ou jambon, ou poisson, ou oeuf (y compris sous forme de plats garnis ou plats cuisinés)
Purée	Légumes cuits, pâtes, riz, pomme de terre, semoule, légumes secs, blé, etc. La proposition de garnitures composées d'un mélange « féculent » et « légume vert » est possible.
Fromage	Pâte ferme, pâte molle, pâte persillée, frais/fondu, etc.
Dessert	Fruit(s) cru(s) et/ou fruit(s) cuit(s) ou à dominante glucidique suivant la composition de l'entrée et de la garniture

⇒ **Menu du goûter**

- Un produit laitier, de préférence enrichi en fer : lait de suite ou lait pour enfants en bas âge, ou préparation à base de ces laits, yaourt, fromage blanc, de préférence à base de lait de suite. Les laitages usuels, au lait de vache (yaourt, fromage blanc, suisse, etc.) peuvent être proposés, pour diversifier les goûters, à une fréquence définie et raisonnable.
- Un complément glucidique, à base de féculents : pain, féculs d'origines céréalières diverses, à cuisson rapide (maïs, riz, pomme de terre...) dans une préparation type bouillie, céréales instantanées, gâteaux, tartes aux fruits maison ou encore, avec modération, des biscuits soumis à la réglementation, ou des biscuits usuels.

II * Enfants scolarisés, adolescents, adultes et personnes âgées en cas de portage à domicile

La journée alimentaire est structurée, généralement, en quatre repas (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner) pour les enfants scolarisés, les adolescents, et les personnes âgées en cas de portage à domicile, et en trois repas pour les adultes (petit déjeuner, déjeuner, dîner).

1 Le Petit déjeuner*

Il est composé de 3 à 7 éléments selon le type de population servi en restauration collective :

- une boisson : café, café décaféiné, thé, chocolat, tisane, chicorée etc.
- un élément céréalier: pain, biscottes, ou autre produit céréalier
- un élément lipidique: beurre etc.
- un élément sucré : confiture, gelée, miel, etc.
- un fruit, un jus de fruit, une compote ou une purée de fruit, etc.
- du lait, un yaourt, fromage ou autre produit laitier
- un autre élément protidique : jambon, oeuf, etc.

En restauration scolaire ou pour l'adulte en bonne santé, il est recommandé que le petit déjeuner en comporte au minimum 3 éléments, qui sont : un aliment céréalier un produit laitier et une boisson ou un jus de fruit. Le lait est à considérer comme une boisson et un produit laitier. La ration servie doit apporter au moins 150 mg de calcium (lait, produit laitier frais, fromage) pour les enfants de 11 ans et plus, l'adulte et les personnes âgées. Il convient d'éviter les viennoiseries (croissant, pain au chocolat, etc.), les biscuits chocolatés ou fourrés, les céréales fourrées qui apportent beaucoup plus de lipides que le pain et les autres produits céréaliers.

2 La Collation matinale*

La présence, la composition et la fréquence des collations matinales sont à définir en fonction du type de convives. Des collations matinales sont généralement servies dans les établissements de santé et de soins. En milieu scolaire, compte tenu de l'augmentation du surpoids et de l'obésité, la collation matinale ne doit être ni systématique, ni obligatoire ; l'AFSSA a recommandé sa suppression. Cependant, certaines situations spécifiques, liées aux conditions de vie des enfants et de leur famille, peuvent nécessiter une distribution d'aliments. Cette collation doit être ciblée sur les enfants qui n'ont pas pris de petit déjeuner, ou sur ceux qui en ont pris un mais très tôt et/ou très pauvre, c'est-à-dire en petite quantité et/ou ne comportant qu'une ou deux des 7 composantes. Dans ces cas, la collation doit être proposée, si possible, lors de l'arrivée de l'enfant, et au minimum deux heures avant le déjeuner, en privilégiant le pain, les fruits et le lait demi-écrémé non sucré.

3 Repas principaux*

Les 4 ou 5 composantes des 2 repas principaux sont généralement constituées, en plus du pain de :

- Entrées : crudités, légumes secs et ou autres féculents, entrées protidiques (oeuf, poisson), préparations pâtisseries salées, charcuteries.
- Plats protidiques : plat principal à base de viande, dont volaille, poisson, oeuf, abats / préparations pâtisseries salées servies en plat principal (crêpes salées, friands divers, pizzas, tartes, quiches, tourtes) / charcuteries servies en plat principal (préparation traditionnelle à base de chair de porc, boudin noir, saucisses diverses, crépinettes, etc.).
- Garnitures : légumes, pommes de terre, produits céréaliers.
- Fromages ou produits laitiers : lait demi-écrémé, lait fermenté ou autre produit laitier frais, fromage, dessert lacté.
- Desserts : fruit crus entier ou en salade, fruit cuit ou au sirop, pâtisserie, biscuit, sorbet, dessert lacté, glace.

Le menu à 5 composantes est composé d'une entrée, d'un plat protidique, d'un accompagnement de légume ou de féculent, d'un produit laitier ou d'un fromage, d'un dessert et de pain.

Le menu à 4 composantes est composé : soit d'un plat protidique, d'une garniture, d'un produit laitier ou d'un fromage, d'un dessert et de pain ; soit d'une entrée, d'un plat protidique, d'une garniture, d'un produit laitier ou d'un fromage, et de pain. Dans le cas d'un menu à 4 composantes il convient de veiller à servir un fruit cru ou un légume cru et à assurer les apports calciques.

Dans certains établissements de santé, plus particulièrement de santé et de soins, selon la prescription médicale, l'appétence et le goût des résidents, le plat protidique (viande ou équivalent) peut être remplacé, à teneur équivalente en protéine, par une préparation enrichie (ex : potage, ou crème, ou plat cuisiné).

Le pain fait partie intégrante du repas, quel que soit son mode de distribution. Il convient d'offrir la possibilité de choisir d'autres types de pain que le pain blanc, tels que, par exemple, le pain fabriqué avec de la farine de type 80, le pain bis ou aux céréales, plus riches en fibres, minéraux et vitamines. Il peut être remplacé par des biscottes, du pain de mie ou des céréales pour adulte dans le cas des personnes ayant des problèmes de déglutition ou de mastication.

Concernant les boissons, en restauration scolaire, seule l'eau est recommandée. Il est déconseillé de distribuer des boissons sucrées. La distribution de lait au cours des repas dans les établissements scolaires, type collège ou lycée, peut être recommandée compte tenu des insuffisances possibles d'apports calciques par l'alimentation.

4 Collation de l'après-midi (goûter)*

En établissements de santé, une collation l'après-midi est à prévoir comprenant une boisson au lait ou équivalent, accompagnée d'un élément céréalier (biscuits, pain-beurre et/ou confiture, etc.) si possible non raffiné. Un jus de fruit à teneur garantie en vitamine C peut être servi, si le déjeuner ne proposait pas de fruit.

En milieu scolaire le goûter, pris habituellement après la classe, est un repas important qui permet d'éviter le grignotage jusqu'au dîner. Le goûter doit être unique et proposé à une heure régulière ? au moins deux heures avant le dîner. Il est recommandé de servir aux écoliers 2 aliments au maximum et une boisson. Les aliments proposés doivent être choisis parmi les groupes suivants : fruits frais, fruits cuits en compote, produits laitiers, produits céréaliers (pain, biscuits secs...), si possible non raffinés. Les barres chocolatées, les biscuits chocolatés ou fourrés, les céréales fourrées, les pâtes à tartiner, les viennoiseries, les pâtisseries contenant plus de 15% de matières grasses (quatre quart, gâteau au chocolat) doivent être évités au maximum. Les boissons : eau, jus de fruits, lait demi écrémé non sucré. L'accès aux autres types de boissons sucrées doit être évité. A cet effet, les distributeurs automatiques de boissons et de produits alimentaires payants sont interdits dans les établissements scolaires depuis le 1er septembre 2005.

III * Personnes âgées en institution

L'alimentation fait partie des soins. La prévention de la dénutrition des personnes âgées en institution est une priorité. Elle implique une surveillance rigoureuse de la densité nutritionnelle de l'offre alimentaire par des personnels qualifiés tels que les diététiciens. Ceux-ci sont aptes à veiller à l'analyse détaillée des consommations, et à assurer le suivi du respect des objectifs nutritionnels propres aux personnes âgées en institution. Les régimes restrictifs ne doivent pas être systématiques et prescrits par un médecin. Ils doivent rester rares dans les établissements publics d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD), les personnes âgées ayant d'abord besoin du maintien d'une alimentation diversifiée, de qualité et en quantité suffisante pour éviter les risques de carence nutritionnelle aux conséquences délétères évidentes.

Le plaisir de manger et la convivialité sont à encourager, la contrainte alimentaire (contrôle du sel ou des glucides par exemple) devant rester rare (traitement aux corticoïdes à forte dose, ou insuffisance cardiaque grave, par exemple). A cet égard, les goûts et habitudes alimentaires de la personne âgée doivent être pris en compte.

1* Le Petit déjeuner

Le petit déjeuner étant toujours un des repas les plus appréciés de cette population, il doit être d'apport énergétique élevé : par exemple café au lait sucré enrichi de poudre de lait demi-écrémé, pain beurre et confiture, jus de fruit à teneur garantie en vitamine C. Pour une population hospitalisée ou en maison de retraite, nécessitant un apport spécifique (défini dans le cahier des charges), les composantes peuvent être complétées par un aliment protidique de leur choix, type fromage, fromage blanc, jambon ou oeuf et/ou par un fruit ou un jus de fruit.

2* Le Déjeuner et le dîner

Les menus doivent être conçus autour de 5 composantes le midi et de 4 au minimum le soir.

⇒ Les entrées

Les personnes âgées ayant une alimentation à texture modifiée, doivent bénéficier des mêmes entrées que les autres personnes, dans la mesure où les recettes peuvent être proposées mixées ou en purée. Lorsqu'un potage est servi le midi, il vient en complément d'une entrée. Si cette entrée est constituée de légumes cuits, le potage servi en substitut doit contenir un minimum de 40% de légumes cuits, hors pomme de terre, soit 80 à 100g de légumes cuits pour une portion de potage de 200 à 250ml. Le soir, le potage est considéré comme une composante du repas.

⇒ Plats protidiques

Il est recommandé de proposer au déjeuner une ration complète de viande ou de poisson et de compléter souvent ces apports protidiques du midi par un apport supplémentaire le soir. Les plats protidiques uniques (hachis-parmentier, crêpe au jambon, coquille de poisson ou flan de légumes) doivent être constituées d'une base protidique de qualité, par opposition aux feuilletés, quiches, panés ou quenelles, souvent très gras et pauvres en protéines, sans maîtrise de la qualité des ingrédients. Les viandes en sauce, braisées, sautées ou cuites à l'étouffée, riches en ingrédients aromatiques, sont à privilégier. Elles sont plus sapides, moins sèches et donc plus appétantes. Les personnes âgées présentant le plus souvent des problèmes de mastication, il faut adapter les cuissons des plats. La cuisine doit être normalement assaisonnée et salée. L'alimentation à texture modifiée doit apporter la même quantité de viande, poisson ou oeuf que celle proposée normalement.

⇒ Garnitures de féculents ou de légumes

La diversité est recommandée. Les alimentations à texture modifiée doivent également profiter de la variété des légumes, qui peuvent être proposés en l'état, en béchamel ou en purée. La présentation des plats est importante ; garniture doit être proposé à côté de la viande mixée, et non mélangé à celle-ci. L'ensemble du plat peut être nappé de la sauce du repas du jour.

⇒ Fromages et produits laitiers

Plutôt que de limiter le service à une seule variété de fromages, il est recommandé, à chaque repas, de proposer un choix de plusieurs fromages ou produits laitiers équivalents. Les fromages riches en calcium seront les mieux représentés.

⇒ Desserts

Il est important d'être attentif au degré de maturité des fruits (à faire mûrir, si besoin avant le jour du service) et de leur préparation. Les personnes âgées ont souvent besoin d'aide pour éplucher les fruits. Le choix des fruits saisonniers s'impose tout particulièrement. Les personnes ayant une alimentation à texture modifiée doivent aussi bénéficier quotidiennement des fruits frais crus mixés, en plus des fruits cuits.

⇒ Composition de la ou des collations

Une collation doit être servie systématiquement l'après-midi et comprendre une boisson au lait ou équivalent accompagnée d'un élément céréalier (biscuits ou autres, pain-beurre ou confiture). Un jus de fruit (cette dénomination implique réglementairement que le jus de fruit est pur, c'est-à-dire 100%) additionné de vitamine C (par restauration ou enrichissement), peut être servi si le déjeuner ne proposait pas de fruit. Une ou plusieurs collations supplémentaires peuvent être prévues pour les personnes âgées ayant des besoins nutritionnels accrus ou des difficultés à consommer un repas complet.

Dans le cas où l'établissement possède un Comité Liaison Alimentation Nutrition (CLAN), ou si l'établissement a formalisé un partenariat (soit une convention, soit dans le cadre d'un groupement de coopération social ou médico-social prévu par le décret n°2006-413 du 6 avril 2006) avec un établissement de santé doté d'un CLAN avec mise en commun des moyens, le cahier des charges de restauration doit être validé par le CLAN.

Les Apports Nutritionnels

Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) et Besoins Nutritionnels Moyens (BNM) journaliers en calcium, fer et vitamine C₁

Catégories	Calcium (mg)		Fer (mg)		Vitamine C (mg)	
	ANC	BNM	ANC	BNM	ANC	BNM
Enfant 1-3 ans	500	385	7	5,4	60	46
Enfant 4-6 ans	700	540	7	5,4	75	58
Enfant 7-9 ans	900	700	8	6,2	90	69
Enfant 10-12 ans	1.200	925	10	7,7	100	77
Adolescent 13-19 ans	1.200	925	13	10	110	85
Adolescente 13-19 ans	1.200	925	16	12, 3	110	85
Homme adulte	900	700	9	7	110	85
Femme adulte < 55 ans	900	700	16	12, 3	110	85
Femme adulte > 55 ans	1.200	925	9	7	110	85
Personne âgée > 65/75 ans	1.200	925	10	7,7	120	92

Les BNM ont été calculés à partir des ANC proposés en 2001 ($BNM = ANC \times 0,77$). Les valeurs indiquées pour le fer sont des valeurs moyennes arrondies qui peuvent varier selon la biodisponibilité du fer dans les aliments, qui est de 20 à 30 % plus élevée pour des régimes riches en produits animaux, notamment en produits carnés, et de 20 à 30 % plus faible pour des régimes à prédominance végétarienne.

Certaines valeurs données dans le texte de la présente recommandation diffèrent des valeurs de BNM correspondantes de ce tableau. Cela résulte de l'utilisation de tranches d'âge parfois un peu différentes, du calcul de moyennes arrondies, et de la nécessité de protéger particulièrement les catégories d'âge à risque de déficience, adolescents et personnes âgées pour le calcium par exemple.

Commentaire : on peut dire, en simplifiant, que la référence ANC (Apports Nutritionnels Conseillés, utilisés par le GEMRCN dans sa précédente recommandation) est une offre maximale, alors que la référence BNM est une offre minimale. La référence ANC surévalue les apports nécessaires à une très grande partie de la population, ce qui peut se révéler dangereux dans le contexte actuel de prévalence de surpoids et d'obésité dans la population infantile et adulte. La référence BNM constitue un minimum obligatoire, que le GEMRCN a augmenté ici pour les populations présentant un risque particulier au regard d'un nutriment considéré, par exemple le calcium pour les personnes âgées et les adolescents. L'utilisation de la référence BNM implique aussi de prendre en compte que, bien souvent, le convive ne consomme pas en totalité la portion qui lui est servie.

La Consommation Alimentaire

REPERES DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE

Correspondant aux objectifs du PNNS

(Extrait du guide alimentaire « la santé vient en mangeant – le guide alimentaire pour tous » réalisé par le Ministère de la santé et de la protection sociale, le Ministère de l'agriculture, de l'alimentation, de la pêche et des affaires rurales, l'Assurance maladie, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments et l'Institut de veille sanitaire – Septembre 2002).

S'il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation.

REPERES DE CONSOMMATION		
Fruits et légumes	au moins 5 par jour	<ul style="list-style-type: none"> . à chaque repas et en cas de petit creux . crus, cuits, nature ou préparés . frais, surgelés ou en conserve
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs	à chaque repas et selon l'appétit	<ul style="list-style-type: none"> . favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis . privilégier la variété
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)	3 par jour	<ul style="list-style-type: none"> . privilégier la variété . privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés
Viandes et volailles Produits de la pêche et oeufs	1 à 2 fois par jour	<ul style="list-style-type: none"> . en quantité inférieure à l'accompagnement . viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras . poisson : au moins 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras
Matières grasses	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> . privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...) . favoriser la variété . limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème, lard, etc.)
Produits sucrés	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> . attention aux boissons sucrées . attention aux aliments à la fois gras et sucrés (pâtisseries, crèmes desserts, chocolat, glaces, etc.)

REPERES DE CONSOMMATION		
Boissons	de l'eau à volonté	<ul style="list-style-type: none"> . au cours et en dehors des repas . limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons light) . boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (10 cl) pour les femmes*, et 3 pour les hommes (2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière, ou à 6 cl d'alcool fort)
Sel	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> . préférer le sel iodé . ne pas resaler avant de goûter . réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson . limiter les fromages et les charcuteries les plus salés, et les produits apéritifs salés
Activité physique (qui doit accompagner la consommation alimentaire)	au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour	<ul style="list-style-type: none"> . à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo, de la gymnastique, etc.)

Définition des Familles de Produits

DÉNOMINATION	COMPOSITION
Charcuteries (hors-d'œuvre)	toutes variétés de saucissons, pâtés
Charcuterie (plat principal)	préparation traditionnelle à base de chair de porc, boudin noir, saucisses diverses, crépinettes, etc. ...
Crudités	55 à 100 % des ingrédients sont des légumes ou fruits crus servis en entrée
Cuidités	55 à 100 % des ingrédients sont des légumes ou fruits cuits servis en entrée
Entrées protidiques	hors-d'œuvres composés comportant environ 20 % ou plus d'aliments protidiques tels œufs, jambon, fromage, etc. ...
Féculents (riches en amidon)	50 à 100 % des ingrédients sont des féculents (y compris les potages)
Légumes	tous légumes par opposition aux pommes de terre, pâtes, semoule, riz et légumes secs - lentilles, haricots blancs ou rouges et flageolets
Pâtisseries fraîches	produits à Date Limite de Consommation et riches en eau
Pâtisseries sèches	produits à Date Limite d'Utilisation Optimale et pauvres en eau
Pâtisseries surgelées	produits à Date Limite d'Utilisation Optimale et riches en eau
Plat protidique	plat principal sans légume d'accompagnement à base de viande, poisson, œuf, abats.
Poisson	toute matière première comportant 95 % de poisson au minimum : filet, darne, dés, etc. (émietté éventuellement reconstitué).
Poisson pané	poisson répondant à la définition du filet de poisson constitué d'un minimum de 70 % de poisson mais enrobé au plus de 30 % de panure. Définition correspondant aux spécifications matières premières
Porc	tous muscles du porc vendus en viande fraîche - côte, grillade, rôti,... - ou faisant l'objet d'une préparation industrielle de cuisson, - jambon, jambonneau - ou de conservation par salaison - petit salé -
Préparation à base de viande ou poisson reconstitué	70 % de viande ou poisson texturé additionné d'ingrédients divers : légumes, soja, panure, épices, féculents etc.... définition correspondant aux spécifications matières premières
Préparations pâtisseries salées	préparations à base de feuilletage ou autre type crêpes salées, friands divers, pizzas
Produits frits	aliments dont la cuisson s'effectue dans un important volume d'huile
Produits pré-frits	produits frits industriellement
Viande hachée	100 % de viande. Son taux de matière grasse varie de 5 à 20 %.
Viande rouge	viande de bovin-ovin-caprin-équin hachée ou non, quelle que soit sa texture et son mode de cuisson et 100 % viande

Tous les produits industriels ne rentrent pas dans ces familles de produits ; c'est la fiche technique et la valeur nutritionnelle des produits concernés qui permettent de sélectionner ces produits : nuggets, cordon bleu, boudin blanc, raviolis, quenelles, etc ...

Les Commissions des menus

Ces commissions, actives notamment en restauration scolaire, constituent l'élément clé d'une politique de qualité, transparente et organisée. Une commission de menus est une instance de dialogue et de concertation qui rassemble tous les acteurs de la restauration pour analyser la satisfaction des convives au regard des contraintes de fonctionnement. Cette commission se réunit régulièrement. En milieu scolaire, les vacances rythment les réunions qui interviennent à chaque changement de menus (prévus, par exemple, sur huit semaines).

*** Une commission de menus peut remplir plusieurs missions :**

- Recueillir l'opinion des convives, du personnel de service, de production, des enseignants, des élèves.
- Analyser des menus proposés pour la période à venir.
- Mettre à plat d'éventuels problèmes liés à la restauration.
- Informer les membres des problèmes d'actualité et de la politique menée par les responsables.

Lorsqu'une telle commission fonctionne correctement (composition équilibrée, préparation du travail en amont, véritable dialogue, etc.), la plupart des éventuelles problématiques parviennent, grâce à la concertation, à trouver des solutions concrètes et efficaces.

La commission de menus a donc un rôle prépondérant à jouer sur des thèmes majeurs tels que l'instauration de la confiance par la communication, la prise en compte des observations et propositions des acteurs de la collectivité.

Par ailleurs, il est important que les différentes structures de la RHF mènent des actions en matières d'alimentation. Ces actions s'appuieront sur des enquêtes de satisfaction, des enquêtes de consommation, la prise en compte et l'analyse des plaintes, les comptes rendus de commission de menu incluant les publics et convives servis ainsi que les familles.

• PNNS 1 et 2 - Guide alimentaire pour tous

L'ensemble des observations et connaissances scientifiques sur les liens entre alimentation, activité physique et santé forme la base des recommandations actuelles du « Guide Alimentaire pour tous » du PNNS 1 :

- au moins 5 fruits et légumes par jour sous toutes leurs formes (frais, surgelés ou en conserve) ;
- 3 produits laitiers par jour (en privilégiant les moins gras, les moins salés et les plus riches en calcium) ;
- 1 à 2 fois par jour pour l'aliment du groupe viande/volailles/poissons/oeufs, en favorisant la consommation de poisson (au moins 2 fois par semaine) ; la taille de l'aliment protéique doit être inférieure à celle de la garniture d'accompagnement ;
- des féculents (pain, pâtes, riz, pommes de terre ...) à chaque repas, en favorisant la consommation de produits céréaliers complets et de légumes secs.

Il est également conseillé de limiter la consommation de sel, de modérer la consommation de sucre et d'aliments riches en graisses, notamment saturées, de limiter la consommation de graisses ajoutées, en favorisant toutefois les graisses végétales, et de limiter la consommation de boissons alcoolisées. Le guide préconise aussi la pratique d'une activité physique au moins équivalente à 30 minutes de marche rapide par jour et la réduction de la sédentarité, notamment du temps passé devant un écran, surtout chez l'enfant.

Le PNNS 2 (période 2007-2010) prévoit en outre dans ses objectifs :

1) un programme de sensibilisation de la population française à ces recommandations, par des messages obligatoires sur les publicités alimentaires (radio, télévision, presse, affiches, brochures de la distribution...) à partir du 1er février 2007, sous cette forme :

- « pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour » ;
- « pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière » ;
- « pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé » ;
- « pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas ».

2) une amélioration conjointe de la qualité nutritionnelle des produits alimentaires par des engagements (signés) de la part des industriels de l'agroalimentaire :

- de réduction du sel, de sucre et du gras dans leurs produits ;
- d'intégration du critère nutrition dans la définition de tout nouveau produit ;
- de réduction des portions ;
- de limitation de la publicité en direction des enfants.