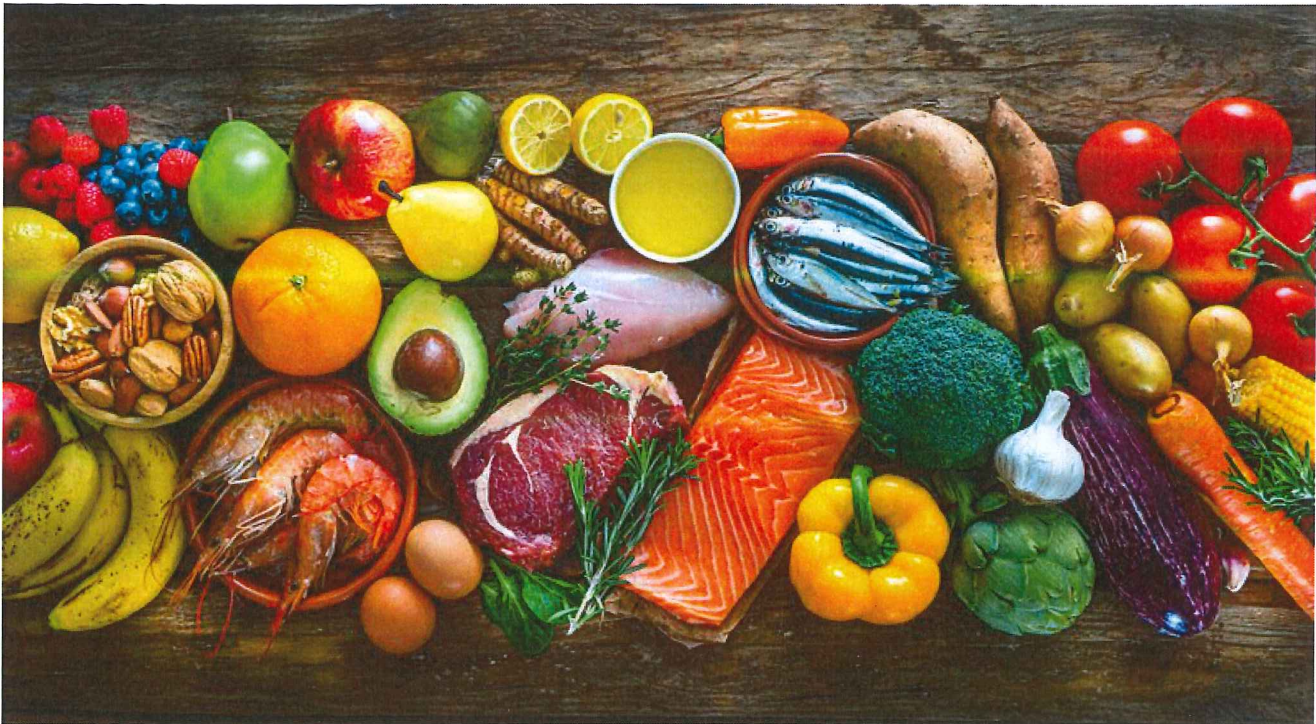


Repas principaux

Produits prêts à consommer en gramme (+ ou – 10%)	maternelle	élémentaire	adolescents - adultes
pain	30	40	50 à 100
Crudités : concombre, tomate, carottes...	40 à 50	70 à 80	90 à 100
Produits prêts à consommer : œuf, thon, jambon, pâté	½ œuf, 30	1 œuf, 30 à 40	1 œuf, 30 à 50
Viande : bœuf, veau, porc, volaille	50	70	100 à 120
Viande à l'unité de 30g : boulette, nuggets	2	3	4 à 5
Poisson	50	70	100 à 120
Plats composés = poids de la denrée protidique	50	70	100 à 120
Plats composés avec viande, garniture et sauce	180	250	250 à 300
Légumes cuits	100	100	150
Féculents : riz, pâtes, pomme de terre	120	170	200 à 250
Laitage : fromage blanc ou frais	90 à 120	90 à 120	90 à 120
Laitage : petit suisse, yaourt	50 à 60	50 à 60	100 à 120
Desserts : fruits crus ou cuits	100	100	100 à 150
Desserts à base de pâte à choux	20 à 45	20 à 45	40 à 60
Pâtisseries fraîches surgelées ou en portions	40 à 60	40 à 60	60 à 80
Pâtisseries sèches : type biscuit emballé	20 à 30	20 à 30	30 à 50
Glaces ou sorbets	50 à 70	50 à 100	50 à 120 pour un adolescent, 50 à 150 pour un adulte



La Restauration Scolaire et son référentiel en quelques lignes

Message de Santé Publique France :

- Prendre plaisir à manger, privilégier la variété et prendre le temps de manger
- Privilégier le fait maison
- Faire attention aux quantités et à la taille des portions consommées

Le GEM-RCN : Groupement d'Etude des Marchés de la Restauration Collective et Nutrition

Qu'est-ce que c'est ? Ce groupement a pour mission d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis en collectivité. Il permet de contrôler la fréquence et le grammage. Les recommandations sont obligatoires pour les restaurants scolaires de plus de 80 couverts.

Quelles recommandations ? Les grammages sont adaptés à chaque classe d'âge, ils sont nécessaires et suffisants. Ils ne doivent pas être systématiquement abondés afin d'éviter toute dérive alimentaire génératrice de surpoids et d'obésité, ainsi que de gaspillage alimentaire

Enjeux du repas scolaire et Objectifs nutritionnels

Au-delà de l'enjeu nutritionnel, la restauration scolaire doit être pour chaque élève, un moment de convivialité, de plaisir et d'éducation alimentaire. Variété, originalité et éducation au goût. Découverte du patrimoine gastronomique.

La restauration scolaire joue un rôle important dans l'équilibre alimentaire des enfants et des adolescents et répond au Programme National Nutrition Santé PNNS

- Couvrir les besoins de ces convives, en corrigeant les excès et les déficiences nutritionnelles constatées
- Ralentir la progression du surpoids et de l'obésité
- Participer à la construction d'un répertoire alimentaire varié

Les recommandations insistent sur :

- La consommation suffisante de fruits et légumes (sources de vitamines, minéraux et fibres)
- La variété des féculents (légumes secs, pommes de terre, céréales) sources de glucides et fibres
- Une quantité limitée de matières grasses
- La place des poissons gras, sources d'acides gras (oméga 3)
- La quantité limitée d'aliments contenant du sucre ajouté
- La consommation suffisante de bœuf, veau, agneau et abats de boucherie sources de fer
- La consommation suffisante de produits laitiers
- Un apport contrôlé en sel

Les grammages ne doivent pas être systématiquement abondés. Ils peuvent être modulés lors de la distribution, selon l'activité physique et l'appétit des convives. Le bon sens doit guider les quantités servies

Accompagnement : au quotidien, le personnel encadrant le temps du repas doit solliciter l'enfant de façon éducative et pédagogique, afin de l'inviter à goûter l'ensemble des mets proposés durant le repas.