

RECOMMANDATIONS DU GEMRCN N° J5-07 du 4 mai 2007
RELATIVES A LA NUTRITION en restauration collective
RESUME des recommandations applicables en restauration scolaire

AOUT 2009

PREAMBULE : nutrition et restauration scolaire

La circulaire interministérielle du 25 juin 2001 relative à la composition des repas servis en restauration scolaire et à la sécurité des aliments intègre les recommandations (n°J3-99 du 6 mai 1999) du Groupement Permanent d'Etude des Marchés de Denrées Alimentaires (GPEMDA) publiées en 1999.

Or, une nouvelle recommandation (n°J5-07 du 4 mai 2007) se substituant à celle du GPEMDA et ayant pour but d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas, a été élaborée par le Groupe d'étude des Marchés Restauration Collective et Nutrition (GEMRCN).

Par ailleurs, dans un objectif de prévention de l'obésité infantile et d'amélioration de la qualité nutritionnelle de l'offre alimentaire en restauration scolaire, le PNNS 2006-2010 prévoit l'adoption d'un texte juridique plus contraignant que la circulaire du 25 juin 2001. Cette demande répond aussi à une recommandation formulée dans l'avis n° 47 (adopté le 26 mai 2004) du Conseil national de l'alimentation, portant sur la restauration scolaire, ainsi qu'à celle émanant des associations de consommateurs et de parents d'élèves.

OBJECTIFS DE CE DOCUMENT

Le présent document a ainsi été élaboré afin de mettre à la disposition des gestionnaires et responsables de la restauration scolaire un document à jour reprenant les recommandations existantes se rapportant spécifiquement à la restauration scolaire et de nature à préparer les évolutions ultérieures. Un travail de simplification s'imposait car, les recommandations du GEMRCN portent sur l'ensemble de la restauration collective.

Le présent document a été rédigé afin de donner un aperçu des recommandations du GEMRCN applicables spécifiquement en restauration scolaire (de la maternelle au secondaire), ceci afin de sensibiliser et d'aider au mieux les responsables de restauration scolaire. Il ne remplace, ni sur le fond ni sur la forme, le texte intégral élaboré par les experts du GEMRCN. Seul ce texte intégral permet une application appropriée des recommandations. En indiquant les objectifs prioritaires à atteindre, il vise à aider les acheteurs publics dans l'élaboration du cahier des charges de leurs contrats de restauration scolaire. Pour faciliter l'application des recommandations, les données et les préconisations scientifiques ont été traduites en outils pratiques de mise en oeuvre.

Un glossaire joint au présent texte explicite certains termes techniques dont l'usage est indispensable.

<p>Les recommandations du GEMRCN peuvent être téléchargées à partir du lien : http://www.minefi.gouv.fr/directions_services/daj/guide/gpem/nutrition/nutrition.htm</p>

1. Les OBJECTIFS NUTRITIONNELS visés par les recommandations du GEMRCN pour les enfants scolarisés en maternelle et en classe élémentaire, et les adolescents en collèges et lycées sont les suivants:

- augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents ;
- diminuer les apports lipidiques, et rééquilibrer la consommation d'acides gras ;
- diminuer la consommation de glucides simples ajoutés;
- augmenter les apports de fer ;
- augmenter les apports calciques.

Il est aussi recommandé de veiller aux **excès d'apport de sodium (sel)**, qu'il soit ajouté lors de la mise en œuvre du produit ou du plat, ou par le convive.

2. Structure des repas

La journée alimentaire est structurée de façon générale en quatre repas (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner) pour les enfants scolarisés et les adolescents.

2.1. Petit déjeuner

Il est composé:

- d'une boisson : thé, chocolat, chicorée etc. ;
- d'un élément céréalier: pain, biscottes, ou autre produit céréalier ;
- d'un élément lipidique: beurre etc.;
- d'un élément sucré : confiture, gelée, miel, etc. ;
- d'un fruit, un jus de fruit, une compote ou une purée de fruit, etc.
- de lait, yaourt, fromage ou autre produit laitier.

Le cahier des charges doit bien spécifier le nombre d'éléments qui doivent composer le petit déjeuner. Il est recommandé que le petit déjeuner comporte au minimum 3 éléments : 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. Le lait demi-écrémé est à privilégier.

Il convient d'éviter 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), qui apportent beaucoup plus de lipides que le pain et les autres produits céréaliers. Il en est de même pour le goûter (cf. § 2.4).

2.2. Collation matinale

En milieu scolaire, compte tenu des préoccupations de santé publique en matière de surpoids et d'obésité, la collation matinale ne doit être ni systématique, ni obligatoire, et sa suppression a été recommandée par l'AFSSA¹.

Cependant, certaines situations spécifiques (enfants qui n'ont pas pris de petit déjeuner et 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 listées) liées aux conditions de vie des enfants et de leur famille, peuvent nécessiter une distribution d'aliments afin de pallier des apports insuffisants.

Dans ces cas, la collation doit être proposée si possible lors de l'arrivée des enfants à l'école, et au minimum deux heures avant le déjeuner, en privilégiant le pain, les fruits et le lait demi-écrémé non sucré.

¹ Afssa : Avis sur la collation en milieu scolaire, 23 janvier 2004 – Education nationale : note du 25 mars 2004

2.3. Repas principaux (déjeuner et dîner)

Les 4 ou 5 composantes des 2 repas principaux sont généralement constituées de :

- **entrées** : crudités, cuites, légumes secs et/ou autres féculents, entrées protidiennes (œuf, poisson), préparations pâtisseries salées, charcuteries ;
- **plats protidiennes** : - plat principal à base de viande, dont volaille, poisson, œuf, 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, légumes secs, pommes de terre, produits céréaliers ;
- **fromages ou produits laitiers** : lait demi-écrémé, lait fermenté ou autre produit laitier frais, fromage, dessert lacté ;
- **desserts** : fruit cru entier ou en salade, fruit cuit ou au sirop, pâtisserie, biscuit, sorbet, dessert lacté, glace.

Quel que soit le repas principal, déjeuner ou dîner, celui-ci répond aux dispositions suivantes :

- le menu comprend soit 4 soit 5 composantes, plus le pain, la totalité du repas servi devant répondre aux conditions définies dans le chapitre 2 "Elaboration des menus" .
- 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 :
 - o soit d'un plat protidique, d'une garniture, d'un produit laitier ou d'un fromage, d'un dessert et de pain ;
 - o 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.

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.

La seule boisson recommandée est l'eau. L'eau du réseau public doit être à disposition des convives sans restriction de quantité, et fraîche de préférence. Il est déconseillé de distribuer des boissons sucrées. La distribution de lait, demi écrémé non sucré, au cours des repas dans les collèges ou lycées, peut être recommandée. L'accès aux boissons alcoolisées doit être réservé aux adultes, pour une consommation modérée.

2.4. Collation de l'après-midi (goûter)

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.

Les aliments, 2 aliments au maximum et une boisson, 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 boissons sont l'eau, les jus de fruits, et le lait demi-écrémé non sucré. L'accès aux 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 1^{er} septembre 2005 (Loi 2004-806 du 9 août 2004-JORF du 11 août 2004). Comme pour le petit-déjeuner, il convient aussi d'éviter les viennoiseries, les barres chocolatées, etc.

3. Elaboration des menus

3.1 Recommandations pour l'élaboration des menus

D'une façon générale, il convient de varier la composition des menus pour assurer **l'équilibre nutritionnel** :

- la variété des **plats protidiques** est essentielle : poisson, bœuf, volaille, veau, porc, agneau, œufs, et abats doivent être bien représentés ;
- en variant judicieusement les recettes utilisées, les **potages** contribuent à l'équilibre du repas, ont un effet de satiété et constituent un apport non négligeable de légumes ;
- il est recommandé de proposer un choix de plusieurs **fromages ou produits laitiers** équivalents. Il convient donc de prendre soin d'organiser les achats de telle façon que les fromages riches en calcium soient les mieux représentés ;
- 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) ;
- pour respecter les objectifs nutritionnels, il est judicieux de **choisir des matières grasses dont la composition améliore l'équilibre lipidique**, par exemple des matières grasses différentes pour les assaisonnements et les cuissons.

3.1.1. Recommandations relatives aux matières grasses ajoutées

- **Beurre et crème** peuvent être utilisés pour assaisonner certaines recettes (pâtes, purée par exemple), mais en petite quantité. Dans toutes les autres recettes, **l'utilisation d'huiles végétales est préconisée**.

- Afin d'obtenir un bon équilibre entre acides gras et des apports adéquats en vitamine E, il faut **tenir compte de la composition des huiles**.

Aucune huile n'a une composition nutritionnelle idéale, il faut donc obligatoirement **avoir recours à plusieurs huiles**. Parmi les huiles les plus courantes et les moins chères :

- **l'huile de colza** est la meilleure source d'acides gras oméga-3, et présente un excellent rapport entre acides gras oméga-6 et oméga-3, mais elle contient relativement peu de vitamine E ;

- **l'huile de tournesol** est la plus riche en vitamine E, mais son rapport oméga 6/oméga 3 est très défavorable (trop d'oméga-6 par rapports aux oméga-3) ;

Les mélanges contenant au moins du colza (majoritaire) et du tournesol (minoritaire) sont donc conseillés. En particulier, le mélange 80 colza/20 tournesol est économique et présente une composition nutritionnelle optimale.

L'emploi d'huiles de noix et d'olive, plus chères mais très intéressantes à la fois sur les plans gustatif et nutritionnel, est compatible avec ces mélanges.

- Les **graisses de palme ou de coprah sont à éviter** du fait de leur forte teneur en acides gras saturés.

- Il convient d'être **attentif à l'utilisation des margarines** (à consommer telles quelles ou à mettre en œuvre en cuisine), et aux préparations à base de matières grasses, en ce qui concerne leur teneur en acides gras saturés et acides gras trans.

- **Si la qualité des graisses d'assaisonnement est déterminante, il en est de même pour leur quantité**.

- Il faut **limiter les sauces d'accompagnement riches en lipides** (béarnaise, mayonnaise traditionnelle, etc.), **en sel** (sauce soja, etc.) **ou en sucre** (ketchup, etc.). Il convient **d'éviter**

aussi les recettes additionnées de charcuterie, et préférer des **assaisonnements simples à base de citron**, et des **cuissons vapeur ou à l'étouffée avec aromates**.

Pour éviter les excès, **les sauces riches en lipides** (mayonnaise, vinaigrette notamment) **ne doivent pas être laissées systématiquement en libre accès**, mais servies avec discernement et modération.

3.1.2. Recommandations relatives aux allergies alimentaires

Il convient que tout enfant ayant, du fait de problèmes médicaux, besoin d'un régime alimentaire particulier, défini dans le **projet d'accueil individualisé (PAI)**, puisse profiter des services de restauration collective (établissements d'accueil de la petite enfance, écoles maternelles ou élémentaires, collèges, etc.) selon les modalités suivantes :

- soit les services de restauration fournissent des repas adaptés au régime particulier en application des recommandations du médecin prescripteur ;
- soit l'enfant consomme, dans les lieux prévus pour la restauration collective, les repas fournis par les parents, suivant les modalités définies dans le PAI respectant les règles d'hygiène et de sécurité.

(Cf. bulletin officiel de l'Education nationale -BOEN- n°34 du 18 septembre 2003 relatif à l'accueil en collectivité des enfants et des adolescents atteints de trouble de la santé évoluant sur une longue période.)

3.2. Fréquences de service des aliments

Afin d'atteindre les objectifs de qualité nutritionnelle ici préconisés, il est apparu nécessaire de prévoir des outils pratiques de contrôle de l'exacte exécution des obligations des cahiers des charges. Pour certains aliments susceptibles d'influer significativement sur l'équilibre alimentaire, des fréquences de service des aliments sont donc recommandées.

Le contrôle du respect de ces fréquences se fait sur la base minimale de 20 repas successifs servis. En cas de restauration en internat scolaire ou de loisir, le contrôle du respect des fréquences se fait séparément sur la base minimale de 20 déjeuners successifs et de 20 dîners successifs. Le mercredi est pris en compte.

Les fréquences de service des aliments recommandées pour les enfants scolarisés et les adolescents sont précisées ci-après. Ces fréquences sont utilisables pour le service des aliments dans le cas d'un menu unique, d'un choix dirigé ou d'un menu conseillé proposé en libre service. Dans le cas des internats, la même grille d'analyse critique est appliquée sur les menus des dîners. Les menus doivent être réalisés à partir d'un plan alimentaire sur 20 repas successifs.

Lorsque le service propose un libre choix, il existe 2 possibilités selon la population servie :

- Le *choix dirigé* : pour les enfants en maternelle, élémentaire ou collège les choix doivent être équivalents nutritionnellement pour une catégorie donnée d'aliments, et respecter les fréquences définies ci-après.
- Le *menu conseillé* : en restauration scolaire de lycée, l'acheteur doit exiger chaque jour l'affichage d'un menu conforme aux présentes recommandations nutritionnelles. Les fréquences préconisées ci-après doivent être respectées dans le menu ainsi conseillé aux convives.

Dans le cadre d'un libre-service à choix multiples, il est essentiel que l'offre soit conçue de façon cohérente, les choix doivent intégrer la globalité des recommandations et la grille des fréquences sera également valable en faisant un rapport sur 20.

Afin de permettre la validation de l'offre proposée, il est important que les noms des produits apparaissent précisément sur les menus, notamment les noms des fromages.

Pour vérifier la composition des produits, il convient de demander aux fournisseurs les fiches techniques établies par les fabricants des produits livrés.

Les recommandations du GEMRCN illustrent par de nombreux exemples d'aliments ou de boissons concernés les fréquences précisées ci-après.

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

Il est rappelé qu'il s'agit de garantir les apports en fibres et en vitamines (vitamine C notamment).

Pour atteindre cet objectif nutritionnel, il convient de :

- servir un maximum de crudités légumes ou fruits dont **10 repas sur 20 repas successifs** au **minimum** pour les entrées de crudités légumes ou fruits et **8 repas sur 20 repas successifs au minimum** pour les desserts de fruits crus ;
- servir un maximum de variétés de garnitures de légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes : la fréquence de services recommandée est de **10 sur 20 repas successifs** ;
- servir un maximum de variétés de garnitures de légumes secs, féculents ou céréales : la fréquence de services « garniture de féculents » recommandée est de **10 sur 20 repas successifs** ;
- servir un maximum de desserts de fruits crus.

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

Afin d'atteindre cet objectif nutritionnel, les fréquences recommandées portent sur la limitation de la consommation des composantes suivantes :

- entrées contenant plus de 15% de lipides : la fréquence recommandée est de **4 repas sur 20 repas successifs au maximum** ;
- produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides : la fréquence recommandée est de **4 repas sur 20 repas successifs au maximum** ;
- plats protidiques dont le rapport P/L (protides/lipides) est inférieur ou égal à 1 (ie le plat contient plus de lipides que de protéines, le critère P/L ne s'applique pas aux plats d'œufs) : la fréquence recommandée est de **2 repas sur 20 repas successifs au maximum**.

3.2.3. Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés

Afin d'atteindre cet objectif nutritionnel, il convient de restreindre la consommation de **desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion**.

La fréquence recommandée est de **7 repas sur 20 repas successifs au maximum**, à raison :

- d'un maximum de 3 repas pour les desserts contenant aussi plus de 15% de lipides, et
- d'un maximum de 4 repas pour les desserts contenant moins de 15% de lipides.

3.2.4. Augmenter les apports de fer en garantissant des apports protidiques de qualité

Afin d'atteindre cet objectif nutritionnel, les fréquences recommandées portent sur :

- la limitation de la consommation des préparations ou des plats prêts à consommer à base de viande, poisson, œuf ou fromage, contenant moins de 70% de viande, de poisson, ou d'œuf : la fréquence recommandée est de **4 repas sur 20 repas successifs**.
- la consommation minimum de poisson ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% de poisson et dont le P/L est au moins de 2 (aliment dont la teneur en lipides est de fois plus élevées par rapport à celle des protéines) : la fréquence recommandée est de **4 repas sur 20 repas successifs**.

- pour les viandes non hachées de bœuf, veau ou agneau, ou d'abats de boucherie : la fréquence recommandée est de **4 repas sur 20 repas successifs**.

Il est préconisé des viandes piécées afin de favoriser la diversité de l'offre de viande de boucherie et la qualité culinaire. Au-delà des apports en micronutriments tels que le fer, présents quelle que soit la texture des viandes, il importe aussi de favoriser la présence dans les menus de muscles non hachés cuisinés, nécessaires au maintien de l'indispensable éducation au goût et à la mastication.

3.2.5. Augmenter les apports calciques

Afin d'atteindre cet objectif nutritionnel, les fréquences recommandées portent sur la consommation de :

- fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion : la fréquence recommandée est de **8 repas sur 20 repas successifs au minimum** ;
- fromages contenant plus de 100mg et moins de 150mg de calcium par portion : la fréquence recommandée est de **4 repas sur 20 repas successifs au minimum** ;
- produits laitiers ou dessert lactés contenant plus de 100mg de calcium et moins de 5g de lipides par portion : la fréquence recommandée est de **6 repas sur 20 repas successifs au minimum**.

3.3. Grammages des portions

Les grammages préconisés pour les portions d'aliments servis sont détaillés par les recommandations du GEMRCN.

Ces grammages, adaptés à chaque âge, sont nécessaires et suffisants. Ils ne doivent donc pas être abondés par les services de restauration, afin d'éviter toute dérive suralimentaire génératrice de surpoids et d'obésité.

4. Contrôle de l'équilibre alimentaire

Le contrôle porte sur un minimum de 20 repas successifs (en prenant en compte les mercredis si service il y a) que le fournisseur ou l'établissement en régie a servi pendant la période de 3 mois précédant la notification qui lui est faite que le contrôle va intervenir. Pour les internats, le contrôle est effectué séparément sur 20 déjeuners successifs et sur 20 dîners successifs.

Les repas type pique-nique ne font pas partie des repas contrôlés car les exigences sanitaires limitent la diversité des produits et des recettes. Cependant, il est nécessaire de tenir compte des présentes recommandations pour les pique-niques qui doivent comprendre :

- une crudité de légume ou de fruit (tomate, melon, pomme, etc..) ;
- un produit laitier : fromage ou laitages ;
- une source de protéine : œuf, volaille, poisson, etc. ;
- un morceau de pain en l'état ou sous forme de sandwich ;
- une boisson : eau de préférence, sans privilégier les chips et les biscuits qui constituent généralement des apports de graisses, de sel et/ou de glucides simples ajoutés importants.

Le prestataire doit transmettre toutes les informations sur la composition des produits et des recettes. **Si des changements interviennent, ils doivent se faire avec des produits de même densité nutritionnelle.** Un système de pénalités doit être envisagé si besoin.

Le contrôle porte sur :

- **Les menus :**

Chaque jour, le menu proposé doit être équilibré et respecter la composition suivante :

- un plat de viande, poisson ou œufs ;
- un plat au moins de légumes et/ou des fruits ;

- un plat de féculents ;
- un produit laitier ;

Le contrôle des fréquences de présentation des plats, sur une période minimum de 20 jours successifs, doit s'accompagner du choix judicieux de la composition alimentaire de chaque journée; il convient par exemple d'éviter les repas associant les recettes riches en graisses et, de façon générale, **d'intégrer si possible chaque jour les différentes familles d'aliments.**

De même, il est nécessaire de **contrôler les menus de la semaine**, en s'attachant à la variété des plats proposés.

- **Les fréquences :**

Le prestataire doit pouvoir fournir à l'établissement la preuve que les fréquences par catégories d'aliments sont respectées au minimum pour 20 repas suivant les recommandations.

- **Les produits :**

Le prestataire doit pouvoir fournir à l'établissement concerné les fiches techniques des produits livrés comportant au minimum, la liste des ingrédients, le poids et les valeurs nutritionnelles (pour 100 g ou par portion) des produits livrés.

Les valeurs de composition à demander sont, lorsque le critère s'applique au produit considéré:

- teneur en sel des produits et recettes ;
- nature et teneur, en pourcentage du produit, des acides gras le composant, tels que acide gras saturé, acides gras polyinsaturés oméga 3 et oméga 6, acides gras *trans*;
- teneur en glucides, dont celles de l'amidon et des glucides simples ajoutés.
- pourcentage de matières protéiques de tous les plats composés ;
- teneur en calcium des produits laitiers frais ou des fromages, pour 100g de produit et par portion ;
- pourcentage de viande, poisson ou œuf des plats principaux à base de viande, œuf ou poisson.

CONCLUSION

Le suivi des recommandations du GEMRCN doit permettre de garantir la bonne qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire.

La mise en place d'un contrôle de l'exécution des prestations sur la base de fréquences de présentation des plats, dans les conditions précisées ci-dessus, est indispensable pour obtenir cette garantie.

L'assurance de cette qualité nutritionnelle pourra contribuer à un meilleur état de santé des enfants et adolescents et à une réduction du coût des maladies liées à l'alimentation.