



DOSSIER N° 1

L'ÉQUILIBRE DANS L'ASSIETTE

Pourquoi l'équilibre dans l'assiette est-il important, et comment le gère-t-on dans les menus scolaires de Tournefeuille ?

Depuis quelques années l'obésité de la population est devenue une problématique que l'Etat a désignée comme priorité. Pour ce faire, le PNNS* a été mis en place pour sensibiliser les consommateurs.

Afin de consolider ce programme la réglementation, à travers le GEMRCN*, demande à la restauration collective de proposer aux enfants et aux adultes des menus équilibrés. Pour ce faire nous avons un support qui nous donne, d'une part les grammages individuels recommandés en fonction de l'âge, et d'autre part les fréquences de présentation obligatoires des familles de plats sur 25 repas : c'est le plan alimentaire (1). A partir de cette trame, notre équipe propose les menus les plus attrayants et appétissants pour nos convives.

*Programme national nutrition santé actuellement version 4. 2017/2021

Lien : <http://www.mangerbouger.fr/PNNS>

*Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition :

Téléchargeable sous www.gemrcn.fr/

***TABLEAU DE FREQUENCES DE TOURNEFEUILLE**

	gemrcn	nos choix	semaine 1	semaine 2	semaine 3	semaine 4	semaine 5	TOTAL	objectif	
Entrées plus de 15% lipides	5/25 MAXI	3	1		1	1		3	3	MAXI
Crudités entrées	13/25 mini	13	2	3	2	4	2	13	13	mini
Légumes féculents/céréales seuls/mélangés à des légumes verts avec plus de 50% de légumes féculents/céréales	12/25	10	2	2	3	1	2	10	10	
Légumineuses		2	1				1	2	2	
Préparations ou plats industriels de viande/poisson/œuf avec moins de 70% de viande/poisson/œuf (PLATS COMPLETS FECUL	3/25	1		1				1	1	
Préparations ou plats industriels de viande/poisson/œuf avec moins de 70% de viande/poisson/œuf (PLATS COMPLETS VER		1				1		1	1	
Légumes cuits seuls /mélangés à des féculents avec plus de 50% légumes verts	12/25	11	2	2	2	2	2	11	11	
Produits frits 15% lipides	5/25 MAXI	2			1		1	2	2	MAXI
Légumes féculents frits		1				1		1	1	MAXI
plats protidiques P/L <1	2/25 MAXI	2	1		1			2	2	MAXI
poissons >70% de poisson	5/25 mini	5	1	1	1	1	1	5	5	mini
viandes non hachées bœuf / veau / agneau /	5/25 mini	5	1	1	1	1	1	5	5	mini
Fromage plus de 150mg Calcium	15/25	10	2	2	2	2	2	10	10	
Fromage de 100 à 150mg Calcium		5	1	1	1	1	1	5	5	
Laitage moins de 100mg de calcium	8/25 mini	10	2	2	2	2	2	10	10	mini
Dessert de plus de 15% de lipides	3/25MAXI	2		1		1		2	2	MAXI
Desserts /laitages de plus de 20g de glucide et moins de 15% lipides	5/25 MAXI	2		1		1		2	2	MAXI
Desserts fruits crus	10/25 mini	13	3	2	3	2	3	13	13	mini
entrées féculents à volonté	a volonté	1	1				2	3	3	à volonté
Entrées cuitées à volonté	a volonté	4	1	1	1			3	3	à volonté
entrées protéiques	a volonté	2		1			1	2	2	à volonté
entrées légumineuse	a volonté	1			1			1	1	à volonté
Volailles / œuf /porc/steak haché/abats de volaille	a volonté	7	2	1	1	2	1	7	7	à volonté
plat sans protéines animales	à volonté	2		1			1	2		
Desserts fruits cuits	a volonté	5	1	1	1		1	4	4	à volonté
TOTAL		120	24	24	24	23	24	120	118	