

Les repas

L'analyse d'un menu se porte sur 3 aspects :

- l'aspect hygiénique garantissant aucun risque sanitaire pour la santé
- l'aspect organoleptique : odeur, goût
- l'aspect nutritionnel ci abordés :

1) L' ASPECT NUTRITIONNEL

L'analyse nutritionnelle d'un menu s'observe au travers de l'équilibre alimentaire mais aussi de l'aspect qualitatif et quantitatif des produits utilisés. Cette analyse est basée sur les recommandations du GPEM/DA (groupement permanent d'étude des marchés sur les denrées alimentaires).

L'équilibre alimentaire

Il est souhaitable que le déjeuner servi à l'école soit à prendre en exemple car il corrige les carences éventuelles de l'alimentation familiale. Il est essentiel d'insister sur les aliments prioritaires indispensables à la croissance et qui sont en général trop peu consommés : les protéines, le calcium, l'alternance féculent/ légumes verts pour les fibres et en particulier la place des crudités.

Afin de couvrir les besoins énergétiques du repas de midi les apports doivent être les suivants (circulaire du 09/06/1971) :

- 40% de la ration journalière en énergie
- 40% de la ration journalière en protéine
- 25 à 40 % l'apport calcique journalier
- 60% de l'apport en vitamine C journalier

Un repas scolaire doit comporter chaque jour :

- **un plat principal à base de viande**, poisson ou œuf complété par
- **un laitage ou du fromage** ce qui permet un apport suffisant de protéines animales en même temps que du calcium
- **une crudité** (légumes crus, salade ou fruits)
- **des légumes cuits** au moins deux fois par semaine
- **des pommes de terre, pâtes, semoule ou riz** ou légumes secs les autres jours

On privilégie un menu à 4 composantes pouvant s'organiser ainsi, au choix :

- une entrée
- un plat protidique
- légumes verts ou féculents d'accompagnement
- un fromage ou produit laitier
- pain

ou

- un plat protidique
- légumes verts ou féculents d'accompagnement
- un fromage ou produit laitier
- un dessert
- un pain

On associe un code de couleurs à ces menus afin d'illustrer l'équilibre alimentaire du repas proposé :

- **une crudité** (légumes crus, salade ou fruits) : **vert clair**
- **un aliment protidique** : viande, poisson œuf ou charcuterie : **rouge**
- **un plat de légumes verts** au moins deux fois par semaine ou 1 crudité (fruit cuit ou au sirop pour légumes cuits) : **vert foncé**
- en alternance avec **des féculents** ou des légumes secs au moins deux fois par semaine : **marron**
- un produit laitier : fromage ou dessert en préparation : **bleu**

Les couleurs **jaune** et **rose** étant respectivement destinées aux matières grasses et produits sucrés.

Aspect quantitatif

Pour le repas de midi les quantités moyennes sont les suivantes (GPEMDA) :

| | 2-6 ans | 6-12 ans |
|--------------------------------------|---|------------------------|
| Apport énergétique total | 6200 KJ ou 1400 Kcal | 8300 KJ ou 1960 Kcal |
| Apport du repas de midi | 2520 KJ ou 605 Kcal soit 40 % de l'énergie totale | 3320 KJ ou 795 Kcal |
| Produit laitier ou équivalent | 125g ou 25g de fromage | 125g ou 30g de fromage |
| Viande ou équivalent | 50-75g | 75-100g |
| P de terre ou équivalent | 150g ou 50g | 225g ou 75g |
| Légumes verts | 50g ou 150g | 50g ou 225g |
| Fruit | 1u ou 100g | 1u ou 100g |
| Pain | 20g | 40g |

Aspect qualitatif

Les apports nutritionnels conseillés proposés sont établis afin de couvrir les besoins nutritionnels des enfants de 3 à 11 ans. Le conseil national de l'alimentation a proposé de prendre en compte les critères suivants compte tenu de leur importance dans le domaine de la santé publique :

- le taux de lipides
- le taux de protéines
- les taux de fer et de calcium

Les objectifs nutritionnels sont de diminuer les apports en lipides et d'augmenter ceux en fibres, vitamines, fer et calcium. Un contrôle des fréquences de présentation des aliments dans le cas de menus uniques est utilisé à cet escient.

Les autres objectifs sont :

- de contrôler la fréquence des produits riches en graisses (de 15 g de lipides/100g), de diminuer les quantités de graisses d'accompagnement (sauce, beurre, huile, margarine) et de choisir des matières grasses dont la composition améliore l'équilibre alimentaire. De même le rapport protides / lipides doit être supérieur à 1 c'est-à-dire le plat doit apporter au minimum 1g de protéine/gramme de lipide
- d'augmenter les apports en fibres et vitamines avec la présence de crudités au moins 12 repas sur 20
- d'augmenter les apports en fer qui sont liées aux protéines animales
- d'augmenter les apports en calcium en alternant fromage et autres produits laitiers

2- ASPECT ORGANOLEPTIQUE

Il tient compte de la **qualité sensorielle** à laquelle chacun est sensible à savoir : la couleur, le parfum, la texture, le goût des aliments.

La **qualité fonctionnelle** c'est-à-dire la facilité de consommation intervient aussi dans cette définition à laquelle on pourra ajouter la **qualité éducative** : apprentissage du goût, notion d'équilibre alimentaire, respect des goûts, convivialité, découverte des nouveaux aliments, recettes et habitudes alimentaires d'autres pays.

En effet pour les enfants de 2 à 6 ans l'école maternelle est souvent le lieu des **premiers apprentissages** et à midi le moment du repas est un temps d'éducation : éveil sensoriel et première socialisation, découverte d'aliments inconnus et de nouveaux goûts.

Pour illustrer ceci la cuisine de l'hôpital propose plusieurs animations d'éveil au goût tout au long de l'année au travers de **menus à thème et de salons** (petit déjeuners, chocolat..) avec la participation de l'ensemble des professionnels de la restauration : cuisiniers, diététicienne, personnel de cantine, intervenants extérieurs des métiers de bouche.

Carole NOCENT, diététicienne de l'Hôpital local de Gimont