

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



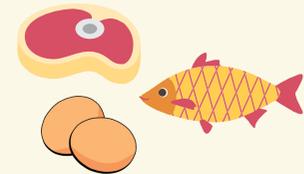
Fruits et légumes
au moins 5/jour
(environ 400g/j)



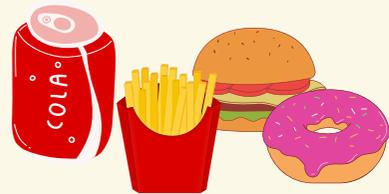
Féculents
à chaque repas
Varier les sources
Privilégier les légumes secs (lentilles) et
les produits moins raffinés (pâtes et riz)



Matière grasse
varier les sources



Viande
Poisson
Œuf
1 à 2 fois/jour
Privilégier la volaille, les
œufs et le poisson



Produits gras,
salés, sucrés
à limiter
1 verre de jus de fruit/jour
soda à limiter au
maximum



Eau
à volonté,
indispensable



Produits laitiers
au moins 3/jour
Varier les sources (fromage, lait,
yaourt,...)

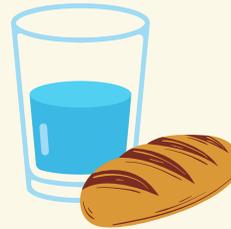


LE MENU A 4 COMPOSANTES

Calcium
150 mg/portion

Soit une entrée soit un dessert et un fromage fusionnés pour un dessert lacté apportant ainsi la même quantité de calcium

le fromage peut être redistribué soit dans l'entrée soit dans le plat principal



RÉPOND AUX
PRIORITÉS DU PNNS 5*

Augmenter la consommation de fruits et légumes

Varier les féculents

Consommer des produits laitiers

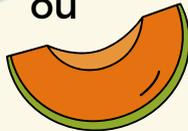
* PNNS 5 : Plan national nutrition santé n°5

Vitamines
Minéraux
Fibres

1 entrée ou dessert



ou



1 produit laitier



ou



1 garniture

1 protéine animale ou végétale

APPORTS
NUTRITIONNELS
CONSEILLÉS

pour un enfant de maternelle sur la pause méridienne :
Energie : 500 kcal
Protéines : 7 g



Réduit entre 40 à 50% du gaspillage

Plus proche de ce que l'enfant mange à la maison



Privilégie la qualité à la quantité
Les grammages sont ajustés pour que les enfants mangent à leur faim



Gain de temps pour les agents, possibilité de faire de la cuisine maison



RESPECTE LE
GEMRCN*

Respecte les recommandations nutritionnelles avec la régulation de fréquence d'apparition de certains plats sur 20 repas consécutifs
L'équilibre alimentaire préconisé est atteint

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