

GEMRCN 2015 - FREQUENCE RECOMMANDEES DE SERVICE DES PLATS POUR LES REPAS DES ENFANTS SCOLARISES, DES ADOLESCENTS et DES ADULTES (1, 2, 3)

FEUILLE DE CONTRÔLE

Période de 20 repas (Période du 10 janvier au 11 février 2022)	Densité en protéines	Fréquences observées	Fréquences recommandées	Commentaires
Entrées contenant plus de 15 % de lipides		2/20	4/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit des churros de pomme de terre sauce fromage frais et des samoussa.
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits		11/20	10/20 mini	Fréquence correcte.
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides		1/20	4/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit des frites.
Plats protidiqes ayant un rapport P/L ≤ 1		0/20	2/20 maxi	Fréquence correcte.
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2		5/20	4/20 mini	Fréquence . Il est important de diversifier les variétés (saumon, colin, merlu...) et les morceaux (dos, filet.) de poisson.
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie		4/20	4/20 mini	Fréquence . Il serait préférable d'en proposer une fois par semaine, par exemple : rôtis, sautés, gigot., plutôt que des plats à base de viande hachée.
Critères s'appliquant aux plats végétariens (Actualisation 2019)				Le groupe G RCN recommande dans l'attente des nouvelles recommandations sur l'alimentation , l'activité physique et la sédentarité pour les enfants et les adolescents de bien veiller aux apports protidiqes de ces repas.
Composantes associant céréales (2/3) et légumineuses (1/3)		5/20	Tendre vers 5/20	
Composantes associant œuf et/ou produit laitier	10g/100g et P/L>1			
Composantes associant céréales et/ou pommes de terre et/ou légumineuses + œuf et/ou produit laitier				
Composantes à base de soja				
Plats complets associant céréales (2/3) et légumineuses (1/3)				
Plats complets associant œuf et/ou produit laitier	5g/100g et P/L >1			
Plats complets associant céréales et/ou pommes de terre et/ou légumineuses + œuf et/ou produit laitier				
Plat complet à base de soja				
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidiqie des plats composés		2/20	Enfants scolarisés et adolescents: 3/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit du cordon bleu et du gâteau de pommes de terre aux lardons fumés.
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes		10/20	10 sur 20	Fréquence correcte . Veillez à alterner les légumes et les féculents sur la semaine. Il faut que chaque repas comporte un féculent en entrée, accompagnement OU dessert.
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales		10/20	10 sur 20	
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion ⁽⁴⁾		8/20	8/20 mini	Fréquence incorrecte . Il est important de noter que chaque repas doit contenir un produit laitier : en entrée (dés de fromage), en plat (béchamel, gratin), en part de fromage ou en dessert (yaourt, fromage blanc, crème dessert). Il est important de privilégier les fromages riches en calcium (la portion doit contenir au moins 150 mg de calcium).
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100 mg et de 150 mg de calcium par portion ⁽⁴⁾		4/20	4/20 mini	
Laitages (produits laitiers frais ou desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion		7/20	6/20 mini	Fréquence correcte.
Desserts contenant plus de 15 % de lipides		1/20	3/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit de l'éclair au chocolat.
Desserts ou laitages contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides		3/20	4/20 maxi	Fréquence incorrecte. Il s'agit de la tarte au chocolat, du cake citron pépite choco et de la pomme au four caramélisée.
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté ⁽⁵⁾		8/20	8/20 mini	Fréquence. Il faudrait en proposer au moins deux fois par semaine pour leurs apports en fibres, minéraux et vitamines.

(1) Ce tableau s'emploie pour le contrôle des fréquences de service des aliments en cas de menu unique, choix dirigé, menu conseillé ou de libre-service. Seules les cases non grisées sont pertinentes.

(2) Ces fréquences s'appliquent aux menus servis dans toutes les structures publiques de restauration (professionnelle, éducative, de soins, militaire, carcérale, etc.)

(3) Dans le cas d'un internat, analyser séparément les déjeuners et les diners

(4) Fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée

(5) Les salades de fruits surgelées, 100% fruits, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté, et n'ont pas subi d'autre traitement thermique.