

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 1+C5:C250 repas (Période du 20 juin au 05 juillet)	Densité en protéines	Fréquences observées	Fréquences recommandées	Commentaires
Entrées contenant plus de 15 % de lipides		1/10	4/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit de la tarte feuilletée fromage.
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits		5/10	10/20 mini	Fréquence correcte.
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides		2/10	4/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit des pommes de terre rissolées et des frites.
Plats protidiqes ayant un rapport P/L ≤ 1		0/10	2/20 maxi	Fréquence correcte.
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2		2/10	4/20 mini	Fréquence correcte . Il est important de diversifier les variétés (saumon, colin, merlu...) et les morceaux (dos, filet...) de poisson.
Vianes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie		3/10	4/20 mini	Fréquence correcte. Il serait préférable d'en proposer une fois par semaine, par exemple : rôtis, sautés, gigot... plutôt que des plats à base de viande hachée.
<u>Critères s'appliquant aux plats végétariens (Actualisation 2019)</u>				Le groupe G RCN recommande de bien veiller aux apports protidiqes des repas végétariens, en privilégiant des plats ayant un P/L > 1.
Plat complet ou composante protidique associant céréales (2/3) et légumineuses (1/3) 2/20 mini		1/10	Tendre vers 5/20	Fréquence correcte.
Plat complet ou composante protidique à base d'œuf 1/20 maxi		1/10		
Plat complet ou composante protidique à base de fromage 1/20 maxi				
Plat transformé à base de protéines végétales 1/20 maxi				
Plat complet ou composantes protidique à base de soja (1/20 maxi)				
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 protidique des plats composés		0/10	Enfants scolarisés et adolescents: 3/20 maxi	Fréquence correcte.
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes		5/10	10 sur 20	Fréquence correcte. Veuillez 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		5/10	10 sur 20	
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion ⁽⁴⁾		5/10	8/20 mini	Fréquence correcte. 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⁾		3/10	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		3/10	6/20 mini	Fréquence correcte.
Desserts contenant plus de 15 % de lipides		0/10	3/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit du gâteau au chocolat et du cookies.
Desserts ou laitages contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides		2/10	4/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit de la tarte aux pommes et de l'entremet aux fruits rouges.
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté ⁽⁵⁾		5/10	8/20 mini	Fréquence correcte. 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 dîners

(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.