

- **Augmenter la consommation des fruits, légumes et féculents** : l'insuffisance d'apports étant préjudiciable au fonctionnement du tube digestif et favorisant les maladies cardio-vasculaires et certains cancers.
- **Diminuer les apports lipidiques (graisses) et rééquilibrer la consommation d'acides gras** : l'excès de lipides peut conduire au surpoids et exposer aux risques cardio-vasculaires.
- **Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés** : les sucres ajoutés contribuent eux aussi au surpoids et à l'obésité, il faut donc limiter la consommation de desserts dont la teneur en glucides simples totaux dépasse 20g par portion.
- **Augmenter les apports en fer** : insuffisamment consommés, cela augmentent le risque d'anémie.
- **Augmenter les apports calciques** : afin de renforcer la fragilité osseuse.

Afin de réussir ces objectifs, le collège se doit de respecter :

- **La structure des repas :**

Entrée : crudités, cuitivités, légumes secs ou autres féculents, entrées protidiqes (œuf, poisson), préparation pâtisseries salées, charcuteries.

Plat protidique : Plat principal à base de viande, poisson, œuf ou abats ; préparation pâtisserie salée servie en plat principal ; charcuteries servies en plat principal.

Garniture : légumes, légumes secs, pomme de terre, produits céréaliers.

Fromage ou produit laitier : lait demi-écrémé, fermenté ou autre produit laitier frais, fromage, dessert lacté.

Dessert : fruit crus entiers ou en salade, fruit cuits ou au sirop, pâtisseries, biscuits, sorbets, desserts lactés, glace.

- **Elaboration des menus :**

Matières grasses ajoutées : huile végétales, il faut recourir à plusieurs huiles. Pas de sauces mayonnaise, ketchup... Et limiter les charcuteries.

Sel : Pas en libre accès.

Poisson : 2 portions par semaine est recommandée (entrée ou plat).

Fréquence de service des plats : suivre l'annexe du décret en respectant les objectifs fixés.

- **Grammage des portions :**

Suivre l'annexe du décret. Les quantités indiquées sont celles nécessaires et suffisantes, il ne faut donc pas les abonder pour éviter les risques de surpoids, mais aussi de gaspillage.

- **Contrôle de l'équilibre alimentaire :**

Des contrôles sont effectués sur les fréquences, les menus et les produits utilisés.

Ces contrôles sont effectués par le chef de cuisine et l'adjoite gestionnaire, en respectant les règles du décret n°2011-1127, de l'arrêté du 30/09/2011, des recommandations du GEM-RC N et de l'HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point) qui identifie, évalue et maîtrise les dangers significatifs au regard de la sécurité des aliments.

B. ARTAUT

Principale

