



# GUIDE DE LA NUTRITION

## LA NUTRITION & SES ENJEUX

# POURQUOI S'INTÉRESSER À LA NUTRITION ?

• L'alimentation joue un rôle prépondérant dans la santé afin d'éviter l'apparition de pathologies comme l'obésité, le diabète... Aujourd'hui, **19 % des enfants sont en surpoids et 3 % sont considérés comme obèses !**

• Ainsi, améliorer la qualité nutritionnelle des repas en restauration collective est un enjeu clé puisque :

- **6 millions d'élèves** fréquentent la cantine.
- Le déjeuner compte pour **40% des apports énergétiques journaliers** de l'enfant.

• **De plus la restauration scolaire a un rôle d'exemplarité pour les enfants :**

- Les habitudes alimentaires se prennent dès le plus jeune âge.
- Une bonne alimentation contribue au bien-être physique et moral des enfants.

## Les grands principes de la nutrition :



de l'eau  
à volonté



Bouger  
au moins  
30 min  
par jour

Chefs en  
restauration collective :  
votre rôle est fondamental  
pour leur avenir !

# QU'EST-CE QUE LE GEMRCN ?



Le **GEMRCN** (**G**roupe d'**E**tude des **M**archés de la **R**estauration **C**ollective et de la **N**utrition) est un groupe de travail dépendant du Ministère de l'Économie, des Finances et de l'Industrie.

Il établit des recommandations pour les achats publics en restauration collective.

Ses objectifs sont d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas selon les axes du PNNS\* :

- Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents.
- Augmenter les apports en fer et en calcium.
- Diminuer les apports en glucides simples ajoutés.
- Diminuer les apports en lipides, en rééquilibrant la présence en acides gras.

\* (Programme National Nutrition Santé)



Les recommandations du GEMRCN font partie intégrante de la nouvelle loi applicable au 01/09/12 pour tous les restaurants scolaires du 1<sup>er</sup> et 2<sup>nd</sup> degré.

# LE GEMRCN : COMMENT ÇA MARCHE ?

La rédaction des textes réglementaires a fait l'objet d'une concertation avec tous les acteurs concernés : des élus aux parents d'élèves en passant par les nutritionnistes...

**La réglementation s'appuie sur le GEMRCN dont les recommandations ont été reprises :**

- **Nombre de plats servis au cours d'un repas.**
- **Variété des plats proposés.**
- **Mise à disposition de portions de taille adaptée.**
- **Règles pour le service de l'eau, du pain, du sel et des sauces.**

Ainsi, l'équilibre alimentaire se construit sur le long terme et non sur un seul repas.

**C'est pourquoi le GEMRCN recommande d'élaborer des plans de menus respectant les critères suivants :**

Établir son plan de menu sur une base de **20 repas** successifs

Respecter un nombre de composantes obligatoires par repas

Limiter et favoriser les produits selon leurs valeurs nutritionnelles

Suivre les grammages recommandés par portions en fonction des besoins de chaque population

Mais aucun produit n'est INTERDIT

Voir au verso les tableaux décodés du GEMRCN

# LE GEMRCN : ZOOM SUR LES CRITÈRES ENCADRANT LES VALEURS NUTRITIONNELLES DES PLATS PROTIDIQUES

**DÉFINITION DU PLAT PROTIDIQUE** : plat principal, sans légumes d'accompagnement, à base de viande, de poisson, d'œuf, d'abats de boucherie ou de fromage, ou plat principal à base de protéines végétales.

Lorsque le plat comprend aussi des féculents ou des légumes (par exemple un plat de lasagnes), **il est considéré comme un plat protidique s'il contient au moins 70% de viande, poisson ou œuf par portion recommandée.**

**Un plat protidique pour être servi sans limitation de fréquence, doit suivre les critères suivants :**



# QUESTIONS- RÉPONSES

## ► **Comment tenir compte des viandes de volailles si elles ne sont pas citées dans les objectifs de fréquence ?**

Aucun objectif minimal n'est défini. Mais si elles sont incluses dans une préparation, la teneur en viande doit être de 70 % minimum, pour ne pas être limitée.

## ► **Les produits pré-frits (ex : cordons bleus) peuvent-ils être concernés par plusieurs rubriques ?**

Oui, ils peuvent rentrer dans les catégories suivantes :

- Plats protidiques ou garnitures constitués de produits gras à frire ou pré-frits s'ils affichent plus de 15 % de taux de matière grasse.
- Préparation à base de viande présentant une teneur en viande  $<$  à 70 % du grammage de produit fini.
- Plats protidiques présentant un rapport protéines/lipides  $<$  1.

Dans ce cas, il faut prendre en compte le critère de fréquence le plus limitant.

## ► **Les grammages de l'arrêté du GEMRCN sont-ils d'application stricte ?**

La marge acceptée est de plus ou moins 10%. Il est important de noter que pour augmenter la qualité nutritionnelle des achats sans conséquence économique, une bonne gestion des grammages est un levier primordial.