

LA NUTRITION EN RESTAURATION COLLECTIVE

Depuis les années 2000, les autorités sanitaires constatent une montée inquiétante du surpoids et de l'obésité pour l'ensemble de la population en France. Dans un rapport de 2004, l'AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) relève que le surpoids et l'obésité touchent 19% des enfants et 41% des adultes.

Depuis le 1er septembre 2006, le code des marchés publics en vigueur a créé un organisme d'état appelé « GEMRCN » : Groupe d'Etude des Marchés Restauration Collective et Nutrition.

Son rôle consiste à rédiger des documents techniques (guides, recommandations) afin d'aider les acheteurs publics à élaborer leurs cahiers des charges et permettre la réalisation de repas équilibrés pour la restauration collective. Le GEMRCN a donc élaboré la recommandation relative à la nutrition.

L'objectif principal de cette recommandation est d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis par les collectivités en respectant les principes issus du PNNS 3 (2011-2015) :

Ces fondements sont les suivants :

Augmenter la consommation de fruits et légumes

- Réduire la consommation de sel
- Augmenter les apports en calcium
- Lutter contre la carence en fer

Pour permettre l'application de ces principes par les exploitants, il est conseillé d'élaborer les menus sur 20 repas successifs (4 semaines pour un fonctionnement sur 5 jours) puisque l'équilibre alimentaire se construit sur le long terme et de s'appuyer sur les documents relatifs aux :

- **Fréquences** d'apparition des aliments dans les menus (voir document joint),
- **Grammages** recommandés, pour la taille des portions (voir document joint)

Un plan alimentaire reprenant les fréquences d'apparition des préparations peut également servir d'outil pour l'ensemble des personnels chargés d'élaborer les menus.

Lorsque le service de restauration des lycées propose un libre choix, un menu conseillé est à prévoir avec l'affichage d'un menu conforme aux recommandations nutritionnelles. Une feuille de contrôle permet de vérifier le respect des fréquences d'introduction des aliments envisagés (voir le tableau « *fréquences d'apparitions dans les menus* »).

Pour s'assurer que les apports en protéines sont respectés et que les graisses sont limitées, les recommandations du GEMRCN préconisent l'évaluation du rapport protéines/lipides d'un produit (soit P/L). C'est simple : plus le rapport protéines/lipides (P/L) est élevé, plus le produit est maigre. En revanche, plus ce rapport est bas, plus le produit est gras. Pour être excellent, le rapport P/L doit être **supérieur à 1**.

Exemples			
Dénomination produit (pour 100 g)	Protéines	Lipides	P/L
Steak haché pur bœuf	20 g	5 g	4
Cordon bleu	13 g	14 g	0.9

Plutôt que de limiter le service à une seule variété de fromages, il est recommandé de proposer un choix de plusieurs fromages ou produits laitiers équivalents.

Afin de respecter les objectifs nutritionnels, il convient de prendre soin d'organiser les achats de telle façon que les fromages riches en calcium soient les mieux représentés.

Il est important que les intervenants de la restauration, encouragent les adolescents à faire des choix adaptés.

PRINCIPAUX TEXTES DE RÉFÉRENCE

- La recommandation Nutrition mise à jour au 15 juin 2011.
- La loi n°2010-874 du 27 juillet 2010 relative à la modernisation de l'agriculture et de la pêche.
- La circulaire n°2001-118 du 25 juin 2001 relative à la composition des repas servis en restauration scolaire et sécurité des aliments.
- Deuxième Programme National Nutrition Santé 2006-2010, Actions et Mesures, Septembre 2006.
- La recommandation relative à la nutrition du 4 mai 2007 approuvée par la décision n°2007-17 du 4 mai 2007 du Comité exécutif de l'OEAP (N°J5-07 du 4 mai 2007)