

# GUIDE NUTRITIONNEL POUR LA RESTAURATION COLLECTIVE EN POLYNÉSIE FRANÇAISE

Destiné aux professionnels de la restauration collective privée ou publique



MINISTÈRE DE LA SANTÉ  
EN CHARGE DE LA PRÉVENTION  
DIRECTION DE LA SANTÉ



# SOMMAIRE



## SOMMAIRE

### PRÉAMBULE 4

C'est quoi ?	5
Pour qui ?	5
Pourquoi ?	5

### CONTEXTE 6

Santé	7
Alimentation en Polynésie française	8
Alimentation en restauration collective	9

### LES ENJEUX DE LA RESTAURATION COLLECTIVE 10

La restauration collective, un lieu d'éducation alimentaire et nutritionnelle	12
La restauration collective : un acteur contre le gaspillage alimentaire et pour la valorisation des déchets	13
Les traditions alimentaires de Polynésie française : un héritage	14
La restauration collective : un rôle social	14
Un levier pour le développement économique	15
L'alimentation : rôle dans la performance professionnelle et scolaire	15

### RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES 16

Encourager la consommation en eau	18
Augmenter la consommation de fruits et légumes	19
Privilégier les féculents riches en fibres	20
Privilégier les féculents locaux	20
Privilégier les céréales complètes ou semi-complètes	21
Réduire les protéines animales et améliorer leurs qualités nutritionnelles	22
Réduire la consommation en protéines animales	22
Améliorer la qualité nutritionnelle des protéines animales	23
Diminuer la consommation de matières grasses ajoutées	24
Augmenter la consommation de produits laitiers	25
Réduire la consommation de produits ultras-transformés	26
Réduire la consommation de sucre libre	27
Réduire la consommation de sel ajouté	29

### LA STRUCTURE DES REPAS 30

Nourrissons et jeunes enfants jusqu'à 3 ans en établissement d'accueil ou de soin de la petite enfance	32
Enfants scolarisés de 3 ans à 10 ans et adolescents de 11 ans à 18 ans	34
Adulte	36
Personnes âgées en institution, structure de soins ou famille d'accueil, en cas de portage à domicile	38

### ÉLABORATION DES MENUS 40

Le plan alimentaire	42
Fiches techniques et fiches recettes	43
Grammages des portions	43
Commission de restauration	43
Évaluation de l'équilibre alimentaire	43

### FORMATION PROFESSIONNELLE 44

Objectif	45
Formations pour la restauration collective	46

### BOITE À OUTILS 48

Outil 1 : Classification nutritionnelle des aliments	50
Outil 2 : Classification des aliments par termes génériques	52
Outil 3 : Calendrier de saisonnalité des produits locaux	55
Outil 4 : Fréquences, plans aliments et déclinaisons de menu par type de structure	61
Restauration scolaire : crèche, maternelle, primaire, collège, lycée, université	61
Internat scolaire ou de loisirs	70
Restauration médico-sociale, unité de vie ou structure d'accueil	76
Restaurations administratives et d'entreprise	84
Outil 5 : Les grammages par type de population	86
Outil 6 : Poids net et poids brut	88
Outil 7 : Repère visuel de service	89
Outil 8 : Modèle de fiche technique	92
Outil 9 : Glossaire	94

### RÉFÉRENCES 100



©SFCPF

# PRÉAMBULE

## C'EST QUOI?

La restauration collective est une branche industrielle qui a pour activité de servir des repas en collectivité hors du domicile privé.

Elle se regroupe en **4 grandes catégories** :

### La restauration scolaire :

Maternelles, primaires, collèges, lycées, université.

### La restauration médico-sociale :

hôpitaux, unités de vie, structures de santé, portages à domicile.

### La restauration d'entreprise :

Restaurants administratifs et d'entreprise.

### Autres :

Crèches, centres de vacances, garderies, etc.

## POUR QUI?

La Polynésie française faisant de la lutte contre le surpoids et l'obésité une priorité de santé publique, la Direction de la santé a formulé des recommandations applicables à **tous les acteurs qui agissent au sein de la restauration collective privée ou publique**, que ce soit en production, en service ou dans la gestion.

## POURQUOI?

**Ces recommandations ont pour objectif d'établir un document de référence polynésien en matière d'équilibre alimentaire visant à améliorer l'offre alimentaire en restauration collective.**

La promotion de saines habitudes de vie dès le plus jeune âge et à chaque étape de la vie va influencer de manière positive sur la vie des Polynésiens et contribuer à leur bonne santé. Ainsi, les présentes recommandations nutritionnelles couvrent toutes les populations, y compris la petite enfance et les personnes âgées en famille d'accueil ou unité de vie. Elles s'appliquent quelle que soit la structure publique ou privée de restauration, qu'elle soit professionnelle, éducative, de vacances ou de soins, et quel que soit le mode de gestion, en régie ou externalisé.

Si l'alimentation est un déterminant majeur de notre santé, elle doit contribuer au bien-être et au plaisir du convive. Il convient de ne pas négliger cette seconde dimension de l'alimentation qui sera détaillée dans ce document.

La santé des convives doit être prise dans sa globalité tant au niveau physique, psychologique que social.

**Un cadre réglementaire viendra appuyer ce guide dans un souci d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration collective publique ou privé à destination des enfants de 0 à 18 ans.**



# CONTEXTE

# SANTÉ

Ce guide a été élaboré dans un contexte de hausse constante de la prévalence du surpoids et d'obésité en Polynésie française. Selon l'enquête STEPWISE de 2010<sup>1</sup> :



de la population adulte est en surpoids

dont



au stade d'obésité

Cet excès de poids corporel affecte également fortement la jeune population.

Enquête de 2014<sup>2</sup> :  
sur 1 768 enfants âgés de 7 à 9 ans



sont en surpoids

dont



au stade d'obésité

Enquête GSHS réalisée en 2015<sup>3</sup> :  
sur 2 685 enfants scolarisés âgés de 13 à 17 ans



sont en surpoids

dont



au stade d'obésité

La cause directe du surpoids est un déséquilibre qualitatif et quantitatif entre les besoins énergétiques de l'organisme et les apports énergétiques provenant de l'alimentation.

Les causes indirectes sont quant à elles multiples : la composition des aliments consommés pouvant être riches en sucre, en gras et en sel, une densité énergétique\* élevée des aliments ; des modes de vie favorables à la sédentarité\* au détriment de l'activité physique ; des facteurs génétiques, etc.

Les changements alimentaires et une sédentarité accrue jouent un rôle incontestable dans l'émergence de l'obésité. L'augmentation de la taille des portions, la plus grande densité énergétique, l'alimentation industrielle en excès, une plus grande disponibilité de produits alimentaires, et l'évolution croissante des prix alimentaires sont des éléments qui favorisent les consommations caloriques excessives. La sédentarité et les loisirs tels que la télévision ou les jeux vidéo, l'utilisation de la voiture et des transports en commun dans les déplacements du quotidien induisent quant à eux une diminution de l'activité physique et des dépenses énergétiques.

Les conséquences d'un surpoids et d'une obésité sont néfastes pour la santé et peuvent mener à des maladies non transmissibles\* comme le diabète\*, des maladies cardiovasculaires, des cancers, ou bien des insuffisances respiratoires, etc.

Selon l'OMS en 2010<sup>4</sup> :



des Polynésiens présentent un risque de maladies non transmissibles

La prévalence de l'hypertension artérielle est de 26 %

Le diabète est de 18 %

L'hypercholestérolémie est de 12,3 %.



Les dépenses de santé en 2020 représentaient près de 55,2 milliards.

## ALIMENTATION EN POLYNÉSIE FRANÇAISE

L'alimentation en Polynésie française génère des préoccupations, tant par la quantité lors des prises alimentaires que par la qualité nutritionnelle des produits consommés.

Dans **l'étude de Christophe Serra-Mallol en 2008**, « *Bien manger, c'est manger beaucoup: comportements alimentaires et représentations corporelles à Tahiti.* »<sup>4</sup>, il indique que la plupart des Polynésiens ne semblent pas avoir conscience de leur surpoids. Il ajoute que pour beaucoup de Tahitiens, bien manger, c'est manger beaucoup. Au sein du groupe interrogé, l'attention se porte davantage sur des critères d'apparence du produit et du prix, que sur des critères de qualité tels le goût ou l'aspect nutritionnel.

Le **rapport réalisé par Y. Mou et J-P. Poulain** « *Alimentation et corpulence en Polynésie française* » en 2003<sup>5</sup> montre que le modèle alimentaire polynésien s'est transformé. L'alimentation à la période pré-occidentale était composée de végétaux (taro, fei...), de viandes et de poissons ou fruits de mer, et la période moderne favorise la consommation de produits industriels (conserves, glace, pizzas etc.). Cette constatation d'une alimentation trop riche a été confirmée chez les enfants par **la thèse de Nicolas Gauthier en 2014**. En effet, il écrit que « le régime alimentaire polynésien moderne est hyper lipidique, hyper protidique, trop riche en glucides simples, trop salé et pauvre en fibres\*, combinaison idéale pour favoriser la constitution de masse grasse et développer une maladie coronarienne, un diabète, ou une HTA ». Il indique que « l'alimentation des enfants en surpoids et obèses fournit plus de calories\* que dépensées », les portions alimentaires étant souvent trop grandes, inappropriées aux besoins nutritionnels de l'enfant.

En Polynésie française, selon **l'étude de l'ISPF**<sup>6</sup>, deux individus sur cinq consomment plus de 100 grammes de sucres totaux (hors lactose\* et galactose) par jour, or les recommandations fournies par l'ANSES sont une consommation de 100 g de sucre maximum par jour (hors lactose et galactose).

Selon une revue publiée en 2020, il est constaté également que la consommation de boissons gazeuses a augmenté de façon spectaculaire au cours des dernières décennies, la plus forte augmentation étant chez les enfants et les adolescents.

Les boissons sucrées sont consommées en quantité importante, à tout moment de la journée et de façon quasi systématique : au petit-déjeuner, au goûter, pendant et entre les repas, etc. En effet, un Polynésien consomme en moyenne 3 litres de boissons sucrées par semaine, soit l'équivalent de 54 morceaux de sucre (Santé-Tahiti) et les Marquises ont une consommation journalière de sucres hors lactose de 170 g, soit 70 g de plus que la limite à ne pas dépasser.

Malgré les avantages de la consommation de fruits et légumes sur le poids et la diminution du risque de maladie chronique, la consommation de fruits et légumes par les Polynésiens est inférieure aux portions quotidiennes recommandées.

**L'enquête StepWise 2010**<sup>1</sup> démontre que parmi les 3456 personnes enquêtées, 12,7 % consomment, au moins 5 portions de fruits et légumes par jour et 22,8 % déclarent ne pas consommer quotidiennement de fruits ou de légumes.

Tiré de **l'enquête de l'ISPF de 2019**, l'apport énergétique en Acides Gras (AG) saturés est supérieur à 12 % pour le tiers de la population. En particulier, un individu sur quatre a un apport énergétique supérieur à 8 % parmi les acides gras saturés. La consommation de ces acides gras particuliers accroît le risque de maladies cardiovasculaires. Sept individus sur dix ont aussi un apport insuffisant en oméga-3 qui aident à prévenir les maladies cardiovasculaires et sont nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux.





# ALIMENTATION EN RESTAURATION COLLECTIVE

Selon l'étude de la Direction de la santé de 2015<sup>7</sup> sur la qualité nutritionnelle des repas servis menée sur un échantillon de 23 cantines volontaires :



**30 %**  
des cantines ne proposent pas suffisamment de crudités en entrée



**AUCUNE**  
cantine ne sert des produits laitiers à chaque repas



**6**  
cantines proposent au moins 2 portions de légumes cuits par semaine



**3**  
des sites étudiés proposent des tubercules locaux



**50 %**  
des cantines proposent des fruits frais au minimum 2 fois par semaine en dessert



**10/23**  
cantines étudiées proposent trop de desserts gras et / ou sucrés

Le rapport d'Agir pour la Santé et l'Avenir de nos Enfants Conseil (ASAE Conseil), *L'utilisation des produits locaux dans la restauration scolaire*, vient souligner que la plupart des produits utilisés dans la restauration scolaire sont des produits hautement transformés, ou « semi-élaborés », qui permettent aux équipes de pallier les contraintes de temps de préparation, mais également de conservation des produits.

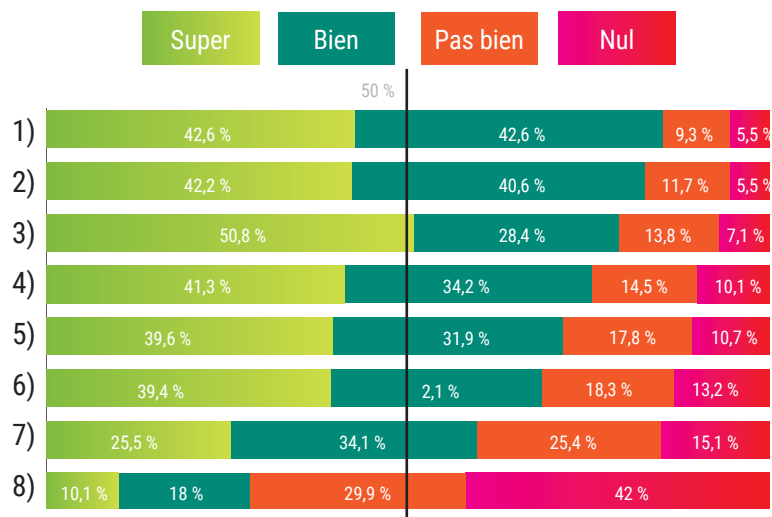
De plus, il est très régulièrement constaté en restauration collective un ajout de sucre dans les préparations culinaires comme la vinaigrette, les sauces tomates, les plats salés, etc. Il est également constaté en restauration scolaire que les enfants ont accès trop fréquemment au jus ou au sirop. Également, dans le cadre de la restauration hospitalière, des sodas sont à la vente en salle de réfectoire pour les soignants.

L'enquête réalisée par le Syndicat de la Promotion des Communes de Polynésie Française (SPCPF), le *Degré de satisfaction des enfants demi-pensionnaires des établissements scolaires du premier degré de Polynésie française* de 2014<sup>9</sup>, appuie l'importance des déterminants de santé en restauration scolaire.

## QUESTIONS POSÉES:

- 1) À la cantine, c'est...
- 2) Les repas de la cantine sont-ils bons ?
- 3) As-tu assez de temps pour finir ton repas à la cantine ?
- 4) Les taties sont-elles gentilles ?
- 5) La cantine est-elle propre ?
- 6) Les repas de la cantine sont-ils chauds ?
- 7) Les repas de la cantine sont-ils assez salés ?
- 8) Les repas sont-ils pris dans le calme ?

## RÉPONSES:





©DR

# LES ENJEUX DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

La restauration collective n'agit pas seulement sur la santé physique des convives mais bien sur la santé globale que ce soit physique, psychique et sociale. En réponse à cette prise en charge globale, des enjeux économiques, environnementaux, éducatifs, sociaux et culturels vous sont présentés ci-dessous :

**01**

**La restauration collective : un lieu d'éducation alimentaire et nutritionnelle**

**02**

**Le repas : un temps de sociabilisation**

**03**

**La restauration collective : un acteur contre le gaspillage alimentaire et pour la valorisation des déchets**

**04**

**Les traditions alimentaires de Polynésie française : un héritage**

**05**

**La restauration collective : un rôle social**

**06**

**Un levier pour le développement économique**

**07**

**L'alimentation : rôle dans la performance professionnelle et scolaire**

## LA RESTAURATION COLLECTIVE, UN LIEU D'ÉDUCATION ALIMENTAIRE ET NUTRITIONNELLE

La restauration collective est un **levier puissant pour contribuer à faire évoluer les pratiques alimentaires dans l'ensemble de la population et poursuivre l'éducation alimentaire et nutritionnelle**. Elle se doit de promouvoir de saines habitudes alimentaires en respect des recommandations Les recommandations polynésiennes en matière d'alimentation, Direction de la santé, 2023) et de participer à la prévention de l'obésité, de la dénutrition et des maladies chroniques.

L'éducation alimentaire et nutritionnelle est primordiale car elle permet la transmission du patrimoine culinaire, éveille à des saveurs parfois inconnues et contribue à la diversification alimentaire\*. Elle forme, en milieu scolaire, le futur consommateur, en lui faisant découvrir l'origine des aliments qu'il consomme, les principes de l'équilibre alimentaire, les métiers du secteur primaire et de la restauration et son rôle de consommateur pour le développement durable de son pays.

Ce rôle peut être renforcé par la **mise en place d'actions de promotion de la santé, de communication et d'éducation sur la pause méridienne**, que ce soit au travers d'affiches pédagogiques, de menus explicatifs et d'animations thématiques pour les enfants et les adultes.

Le personnel de la restauration collective occupe une fonction éducative importante et doit veiller à transmettre les bons messages en termes de recommandations alimentaires et nutritionnelles aux convives. Ce rôle est d'autant plus accentué dans le cadre de la restauration scolaire, où les tatiees servent les enfants mais veillent également à leur bonne alimentation.

L'éducation des enfants et à terme la sensibilisation, à travers eux, des parents, contribue au développement de nouvelles habitudes, saines et respectueuses de l'environnement au sein de la population polynésienne.

**Il est recommandé de mettre en place des actions de promotion de la santé pour sensibiliser le consommateur à une bonne alimentation**

*Le département de santé publique de la direction de la santé peut vous apporter son soutien technique : [secretariat@sante.gov.pf](mailto:secretariat@sante.gov.pf)*

## LE REPAS, UN TEMPS DE SOCIABILISATION

« La table est le pivot autour duquel tourne la civilisation », aimait à rappeler Talleyrand, diplomate français du XVIII<sup>e</sup> siècle. « Manger » ne se réduit pas seulement à s'alimenter : le repas s'inscrit dans un temps de convivialité et de partage. Il doit se traduire par un temps calme, de partage et d'échange intergénérationnel lors duquel chacun prend le temps de manger. Cela permet également de se sociabiliser avec de nouvelles personnes, de partager l'espace, de respecter l'autre et d'apprendre les règles de vie en communauté.

La sociabilisation participe à l'intégration sociale dans une communauté. Le rôle social de la restauration collective prend tout son sens lorsque les structures mettent en œuvre les moyens nécessaires afin d'assurer aux convives :

- **Des conditions optimales** : environnement agréable (lumière, verdure, espace, etc.) matériels et mobiliers adaptés aux convives ;
- **Avec un encadrement privilégiant l'écoute** des besoins et des avis des convives, et offrant un temps d'échange basé sur un rapport bienveillant et de proximité.



**Il est conseillé aux adultes de passer 30 minutes en pleine conscience avec leur assiette pour que les mécanismes de rassasiement se mettent en place.**

La pause méridienne dans le milieu scolaire est définie par le ministère de l'Éducation et se limite à 1 h 30 (arrêté n° 797/CM du 24 juillet 1996 sauf dérogations) fixant la durée hebdomadaire de la scolarité dans les écoles maternelles et élémentaires et la répartition des horaires par discipline dans les écoles élémentaires. Les enfants disposent en moyenne de 30 minutes pour déjeuner.



**Il est conseillé d'organiser le temps du repas sur 40 à 45 minutes pour les enfants de maternelle et d'au moins 30 à 45 minutes pour les enfants de l'élémentaire**

# LA RESTAURATION COLLECTIVE : UN ACTEUR CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ET POUR LA VALORISATION DES DÉCHETS

Le gaspillage alimentaire\* est le **véritable fléau des restaurations collectives**. Majoritairement important dans le milieu scolaire, le gaspillage alimentaire est souvent associé à l'introduction de nouvelles saveurs, de nouveaux plats ou lors de l'introduction de denrées alimentaires peu ou pas appréciées.

Cependant, un enfant ne s'habitue aux nouveaux goûts que lorsque le plat est présenté plusieurs fois et sous une forme familière <sup>10</sup>. Pour pallier cette problématique, il est important d'éduquer le palais des plus jeunes mais aussi des moins jeunes à travers des actions de sensibilisation et d'éducation aux goûts<sup>11</sup>.

Limiter le gaspillage alimentaire au sein des établissements, c'est repenser une organisation vers plus de durabilité en sensibilisant le personnel et les convives pour répondre aux enjeux :



## ENVIRONNEMENTAUX

Prélèvement inutile des ressources pour produire des aliments et gaspillage de l'énergie nécessaire pour les produire.



## ÉCONOMIQUES

32 F = le coût des pertes et du gaspillage alimentaire par repas en restauration collective (ADEME)<sup>12</sup>



## ÉTHIQUES

815 millions de personnes dans le monde souffrent de la faim et des millions d'enfants sont exposés à la malnutrition (FAO)<sup>13</sup>

La priorité pour lutter contre le gaspillage alimentaire est avant tout la prévention à mettre en œuvre et cela à toutes les étapes de la chaîne alimentaire, en suivant la règle des **5 R**.



## RÉAPPRENDRE :

Apprendre ou réapprendre à manger de tout



## RÉDUIRE :

Contrôler les stocks et approvisionnements, privilégier la qualité des produits, ajuster les grammages en fonction des effectifs et besoins des convives.



## RÉUTILISER :

Réutiliser les aliments préparés qui n'ont pas été consommés, dans le respect de la chaîne du froid et de la réglementation.



## REDISTRIBUER :

Faire des dons à des associations d'aide alimentaire.



## RECYCLER :

Valoriser les biodéchets en réalisant du compost.



## LES TRADITIONS ALIMENTAIRES DE POLYNÉSIE FRANÇAISE : UN HÉRITAGE

La Polynésie française présente une richesse en matière de variété de cultures, traditions et modes de vie. Afin de conserver le patrimoine culturel culinaire et d'assainir les habitudes alimentaires actuelles, il est important de transmettre et partager ces traditions au travers des recettes, des modes de préparation et de cuisson. Les traditions culinaires permettent d'allier le plaisir gustatif à la santé.

### MODES DE CUISSON TRADITIONNELS

Conservent la qualité organoleptique\* et nutritionnelle des aliments

Peu d'ajout de matière grasse lors de la cuisson (ahi ma'a)

Outre les bienfaits de conserver les traditions culinaires, les produits locaux améliorent la qualité de l'alimentation.

**Les fruits, les légumes et les tubercules produits sur le fenua** sont, en comparaison aux produits importés :

- **NUTRITIFS** car ils sont cueillis à maturité et ils sont respectueux des saisons
- **RICHEs** en vitamines car soumis à peu de transport et de stockage des saisons

**L'alimentation est un patrimoine vivant, une culture commune faite de partage et d'échanges.**

- ✓ Ka'aku
- ✓ Po'e
- ✓ Popoi
- ✓ Pua'a chou
- ✓ Uru
- ✓ Poisson cru
- ✓ Pu'a taro
- ✓ Poulet fafa

Pour conserver les traditions culinaires, il est recommandé de mettre une fois par semaine un plat traditionnel au menu.

## LA RESTAURATION COLLECTIVE : UN RÔLE SOCIAL

En Polynésie française, la restauration collective est très représentée dans le secteur de l'enfance avec notamment les restaurants scolaires.

# 27 000

enfants sont servis en restauration scolaire

À la différence de la restauration commerciale, la restauration collective a ainsi une responsabilité sociale de premier plan à jouer, avec un objectif principal : permettre au plus grand nombre de bien se nourrir chaque jour, tout en conservant un haut niveau d'exigences.

La fonction sociale de la restauration collective se définit un prix défilant toute concurrence : un repas moins cher que celui pratiqué par les restaurants commerciaux et généralement subventionné, voire totalement pris en charge par la collectivité (comme dans les secteurs de la santé, du social et du médico-social).

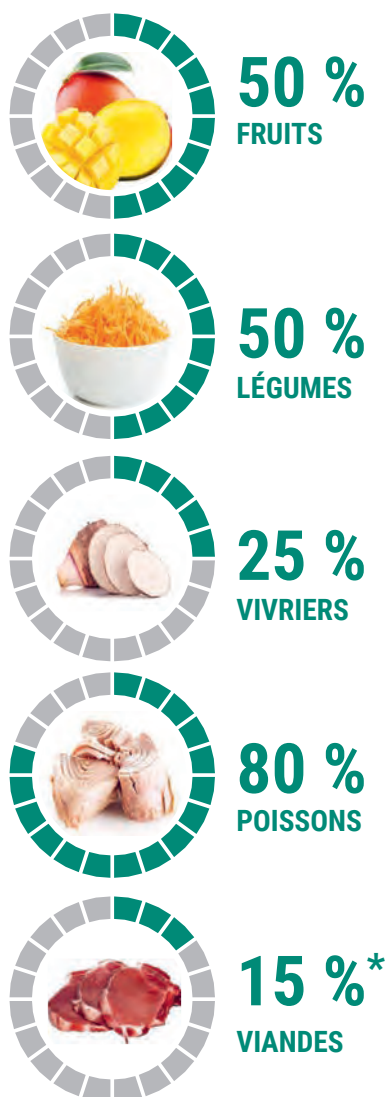
La restauration collective permet de rendre accessible à tous un repas de qualité, équilibré et agréable. Pour une majorité de la population, cela peut-être le seul repas nutritif de la journée.

## UN LEVIER POUR LE DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE

Consommer des produits locaux participe à soutenir l'économie locale en offrant aux producteurs la possibilité de sécuriser leur modèle économique. Celui-ci permet par la suite la création potentielle d'emplois locaux.

La loi de pays n° 2022-5 du 11 janvier 2022 de la Direction de l'agriculture, relative à la promotion des produits locaux en restauration scolaire, participe au développement économique de la Polynésie française. Cette loi de pays est destinée aux services de restauration scolaire des établissements d'enseignement général et professionnel du premier et du second degré publics et privés, ainsi que des structures d'enseignement agricole publiques et privées.

Elle impose des taux minimums (hors Tuamotu) en produits locaux dans 5 groupes d'aliments :



\* Seulement pour Tahiti et Moorea. Pour les îles ne disposant pas de production de viande offrant les garanties sanitaires conformes à la réglementation, il n'y aura pas de taux minimal.

Le calcul se fait sur la base du poids en kg des produits livrés aux services de restauration scolaire, avant préparation des repas. Aux Tuamotu, tous les taux minimaux sont minorés de 10 %, afin de prendre en compte les conditions peu propices à l'agriculture et au transport maritime de ces îles basses.

L'approvisionnement local de la restauration collective est un levier pertinent pour lancer une dynamique de ré-ancrage de l'économie alimentaire sur le territoire et peut aider à permettre la structuration des filières alimentaires.

## L'ALIMENTATION : RÔLE DANS LA PERFORMANCE PROFESSIONNELLE ET SCOLAIRE

Une alimentation équilibrée permet d'apporter l'énergie suffisante à l'organisme pour pouvoir vivre mais aussi réfléchir, travailler ou encore pratiquer une activité physique.

### EN MILIEU SCOLAIRE

Une bonne alimentation optimise la santé, le développement de l'enfant et la performance scolaire.

Puisque les enfants et les adolescents consomment une forte proportion de leur apport énergétique quotidien à l'école, des mesures ciblant l'alimentation en milieu scolaire peuvent entraîner des changements bénéfiques en matière de comportement alimentaire, de santé et de performance scolaire. En veillant à ce que les enfants mangent suffisamment et à leur faim, on s'assure qu'ils puissent suivre les cours l'après-midi dans de bonnes conditions. Ainsi, il est important de leur donner des aliments en quantité suffisante, dans le respect de l'équilibre alimentaire nécessaire à leur croissance. Au contraire, un repas déséquilibré peut entraîner un trouble du comportement de l'enfant passant par une insomnie ou bien une agitation pouvant perturber le cours.

### EN MILIEU PROFESSIONNEL

L'alimentation joue un rôle non négligeable pour la performance des salariés dans un établissement professionnel.

Au contraire, une alimentation en faible ou trop grande quantité et/ou trop riche peut réduire la productivité de 20 %<sup>14</sup>.



# RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES



**Une nutrition satisfaisante à tous les âges de la vie contribue à la préservation d'un bon état de santé.** À l'inverse, une nutrition inadaptée, au sens où elle s'éloigne des recommandations, est un facteur de risque des principales maladies chroniques. La restauration collective devra être en accord avec « Les recommandations polynésiennes en matière d'alimentation » publiées par la Direction de la santé et disponibles sur le site de la Direction de la santé.

Les objectifs nutritionnels ici présents ont donc été élaborés par rapport aux besoins de la population, de l'enfant jusqu'aux personnes âgées dans le cadre de la restauration collective.

La restauration collective participe à la couverture des besoins énergétiques des convives et contribue à l'équilibre alimentaire sur une journée et la semaine en proposant des menus respectant les recommandations nutritionnelles en vigueur.

**Le convive doit recevoir chaque jour une nourriture suffisante, saine, équilibrée et agréable dans de bonnes conditions d'ambiance.**



**Encourager la consommation en eau**



**Augmenter la consommation de fruits et de légumes**



**Privilégier les féculents riches en fibres**



**Réduire les protéines animales et améliorer leurs qualités nutritionnelles**



**Diminuer la consommation de matières grasses ajoutées**



**Augmenter la consommation en produits laitiers**



**Diminuer la consommation de produits ultra-transformés**



**Réduire la consommation de sucre libre**



**Réduire la consommation de sel ajouté**

## ENCOURAGER LA CONSOMMATION EN EAU



### BIENFAITS POUR LA SANTÉ:

L'eau doit être la boisson de premier choix dans le but de favoriser la santé et l'hydratation. Le corps humain est composé en moyenne de 60 % d'eau, par conséquent, elle est la plus importante sur le plan quantitatif et s'avère essentielle à la quasi-totalité des fonctions de notre métabolisme\*. Elle joue un rôle essentiel dans les processus métaboliques et digestifs.

La Polynésie française bénéficie d'un climat chaud et humide. Or, à partir de 30 °C, l'organisme se déshydrate plus rapidement à cause de la transpiration. Le climat humide du Pacifique Sud fausse notre sensation de soif. Donc, boire de l'eau régulièrement est essentiel, car la déshydratation combinée à la chaleur fatigue l'organisme.

### EN MILIEU SCOLAIRE

L'eau doit être la seule boisson proposée et consommée en milieu scolaire, en accès libre.

Les distributeurs de boissons chaudes sont tolérés au sein des enceintes des lycées et des établissements supérieurs uniquement. Une consommation non contrôlée en caféine n'est pas recommandée avant l'âge de 14 ans. Les enfants et adolescents sont une part de la population particulièrement sensible à la caféine, et sont susceptibles de s'exposer à des perturbations du sommeil, des somnolences diurnes et au risque de développement ultérieur de conduites addictives.

### AUTRES ÉTABLISSEMENTS

La consommation en eau doit être favorisée et être en libre accès. Lorsque l'eau du réseau n'est pas potable, l'établissement doit proposer un système permettant le traitement de l'eau ou un distributeur d'eau potable (fontaines à eau potable, unité de traitement, etc.).

#### Boissons chaudes

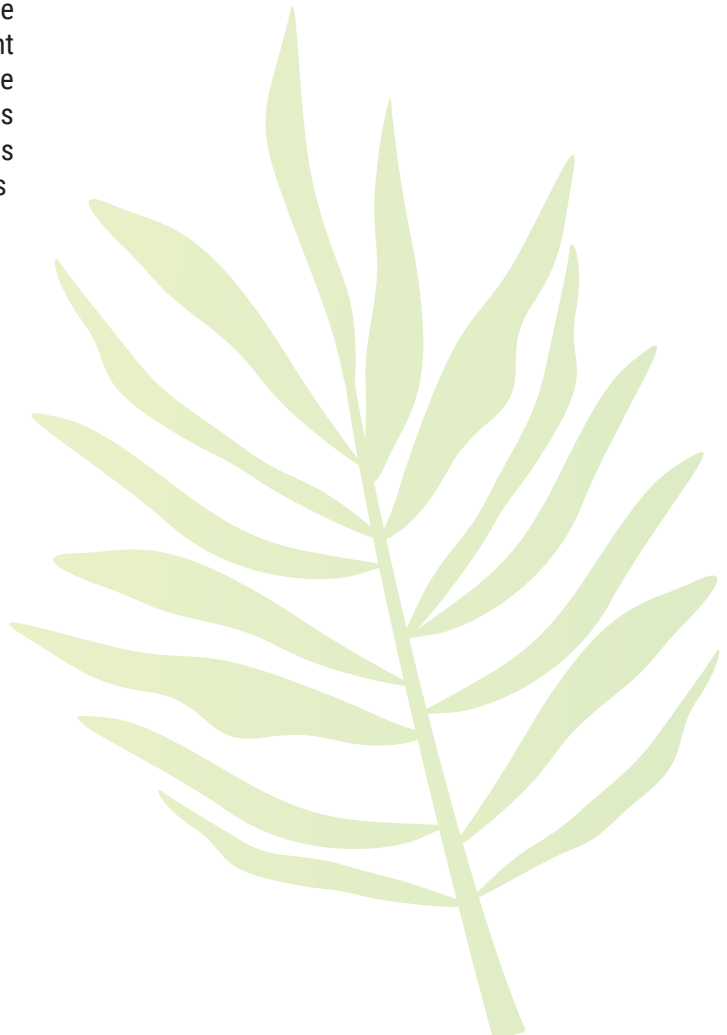
Les boissons chaudes de type café et thé sont source d'eau, mais leur consommation doit être modérée en raison de leur teneur respectivement en caféine et en théine, qui sont des excitants.

#### Boissons alcoolisées

L'accès aux boissons alcoolisées doit être modéré et exceptionnel. L'établissement doit veiller à contrôler cet accès.



Il est réglementé que seule de l'eau doit être servie dans le cadre de la restauration scolaire aux élèves du 1<sup>er</sup> et 2<sup>nd</sup> degré



# AUGMENTER LA CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES



## BIENFAITS POUR LA SANTÉ:

Les régimes riches en fruits et légumes sont largement recommandés pour leurs propriétés bénéfiques pour la santé. Ils ont un rôle protecteur dans la prévention de maladies chroniques :



Les maladies cardiovasculaires



Les cancers



L'obésité



Le diabète

Les fruits et légumes occupent une place importante dans les conseils diététiques en raison de leurs **concentrations en vitamines, minéraux et fibres\* alimentaires**<sup>15</sup>. La consommation de fruits et/ou légumes crus doit être privilégiée pour un apport quotidien suffisant en certaines vitamines, notamment en vitamine C, sensible à l'oxydation à l'air et à la chaleur<sup>16</sup>. Également, ils offrent une incroyable variété de saveurs et de couleurs, idéale pour conjuguer santé et plaisir.

## QUALITÉ

Les légumes et les fruits bruts et frais, de saison ou primeurs, sont à privilégier. Les légumes et les fruits en conserve, déshydratés ou surgelés ou 4<sup>e</sup> gamme, sont une alternative. Une attention particulière sera portée à la composition des produits transformés car la transformation des produits peut engendrer un ajout d'additifs, de sel ou de sucre dans les produits. Le niveau de qualité et de maturité ainsi que la transformation des fruits et légumes sont des paramètres à maîtriser pour influencer sur la teneur et la nature des fibres.

## CONSEIL

Les **animations** autour des produits frais de saison et locaux, avec ou sans dégustation, **sont un élément essentiel pour favoriser la découverte et le plaisir** de la consommation de ces aliments.



**À L'ENSEMBLE DES RESTAURATIONS COLLECTIVES, IL EST RECOMMANDÉ D'INCLURE :**

**Une portion de légumes à chaque repas de préférence frais, de saison et locaux**

**Une portion de fruits au minimum un jour sur deux de préférence frais, de saison et locaux**

**Une crudité et une cuitité (fruits ou légumes) à chaque repas**



## PRIVILÉGIER LES FÉCULENTS RICHES EN FIBRES



### BIENFAITS POUR LA SANTÉ :

Les céréales, les tubercules et les légumes secs font partie du groupe alimentaire des féculents. Ils ont un rôle important dans l'alimentation. En effet, ils représentent la principale **source d'énergie** sous forme de glucides complexes (sucres lents) et ils participent également à la couverture des besoins en protéines

végétales, en fibres\* alimentaires et en certaines vitamines (notamment B). Ils permettent d'éviter ou de limiter les grignotages et de favoriser la concentration en limitant les « coups de fatigue » par hypoglycémie\* grâce à l'assimilation lente des glucides complexes. Ils ont l'avantage de pouvoir être accommodés facilement que ce soit en l'entrée, en plat de résistance ou en dessert.

### CONSEIL

Il est possible de mettre deux féculents dans un même repas à condition de respecter les grammages recommandés par type de population.

Par exemple :

$\frac{1}{2}$  portion de riz +  $\frac{1}{2}$  portion de lentilles  
=  
1 portion de féculent



À l'ensemble des restaurations collectives, il est recommandé de servir une portion de féculents à chaque repas.

## PRIVILÉGIER LES FÉCULENTS LOCAUX



### BIENFAITS POUR LA SANTÉ :

Les féculents locaux un intérêt nutritionnel non négligeable car ils apportent plus de vitamines, minéraux et fibres\* que les féculents ordinaires (riz, pâtes, pain,

etc.) et valorisent les traditions culinaires et la production agricole locale.

### EXEMPLES DE FÉCULENTS LOCAUX :

Manioc, taro, patate douce, uru, pomme de terre, fe'i, igname, etc.

### CONSEIL

Pour augmenter la part des tubercules locaux dans la consommation des élèves du premier degré, la loi de pays de la Direction de l'agriculture impose un taux minimum de 25 % par rapport à la quantité totale de féculents achetés.



À l'ensemble des restaurations collectives, il est recommandé de servir au minimum quatre portions de féculent local par période de 25 repas consécutifs.

# PRIVILÉGIER LES CÉRÉALES COMPLÈTES\* OU SEMI-COMPLÈTES



## BIENFAITS POUR LA SANTÉ:

**Les céréales complètes\* ou semi-complètes participent à la couverture des besoins en fibres alimentaires.** En effet, **les céréales raffinées\*** (le riz blanc ou le pain blanc par exemple) ont été dépouillées de leur enveloppe de son (riche en fibres) et de leur germe (partie intérieure du grain renfermant des micronutriments\*) pour ne garder que leur « corps ». Elles sont donc **moins riches en fibres et entraînent une augmentation plus rapide de la glycémie\*** (taux de sucre dans le sang) contrairement aux céréales complètes.

À long terme, un apport de fibres inférieur au besoin peut favoriser la prise de poids, le développement du diabète et de troubles cardiovasculaires.

Au contraire, une **alimentation riche en fibres joue un rôle important dans la prévention de certaines pathologies** (cancer du côlon, maladies cardiovasculaires, diabète, obésité, etc.). De plus, elles ont un effet rassasiant et permettent donc de réguler l'appétit.

### EXEMPLES DE CÉRÉALES COMPLÈTES :

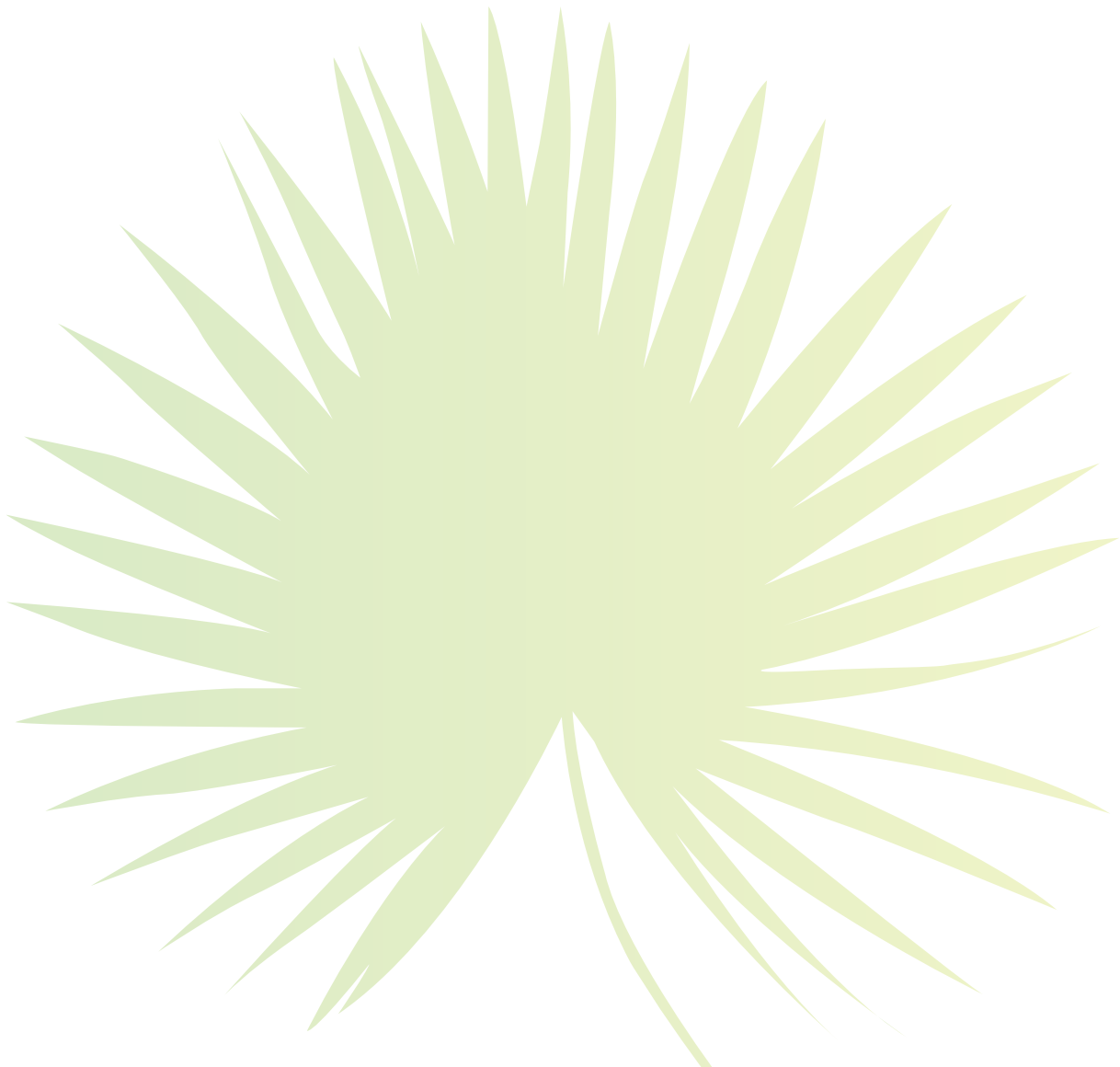
Pain complet, boulgour, pâtes complètes, quinoa, riz complet brun, flocons d'avoine, etc.

## CONSEIL

Leur intégration dans les menus **doit se faire progressivement**. Elles peuvent être dans un premier temps mélangées avec des céréales raffinées\* comme le riz ou bien les farines par exemple.



**À l'ensemble des restaurations collectives, il est recommandé de varier les sources de céréales raffinées\*, semi-complètes ou complètes.**



## RÉDUIRE LES PROTÉINES ANIMALES ET AMÉLIORER LEURS QUALITÉS NUTRITIONNELLES



### BIENFAITS POUR LA SANTÉ :

Les aliments protéinés participent au modèle d'une alimentation saine et font partie des aliments de bonnes valeurs nutritionnelles.

Les protéines proviennent de deux sources végétales et animales.

- **Les protéines animales** comprennent : le poisson, les crustacés, les œufs, les viandes blanches, les viandes rouges, les produits laitiers, etc.

- **Les protéines végétales** comprenant : les légumes secs (pois, haricots rouges, pois chiches...) et leurs dérivés (tofu...), les graines oléagineuses (courge, lin, sésame...) ou encore, dans une moindre mesure, les céréales (quinoa, riz...).

Après l'eau, les protéines représentent le constituant majeur du corps en termes de poids. Elles jouent un rôle structural et participent au renouvellement des muscles, des phanères (cheveux, ongles, poils), des os, de la peau, etc. Elles proviennent essentiellement de l'alimentation et donc leurs apports doivent être suffisants pour couvrir les besoins des convives.



À l'ensemble des restaurations collectives, il est recommandé de servir une portion de protéines soit végétales soit animales par jour.

## RÉDUIRE LA CONSOMMATION EN PROTÉINES ANIMALES



### BIENFAITS POUR LA SANTÉ :

Dans le cadre de la restauration collective, nous retrouvons très peu de plats végétariens mais au contraire une source systématique de protéines animales à chaque repas. Il est recommandé de varier ces sources de protéines en consommant davantage de protéines végétales telles que les légumes secs (haricots, lentilles, pois, fèves, soja) qui contribueront à réduire le risque de maladies cardiovasculaires, d'hypertension\*, d'hypercholestérolémie\* et d'hypertriglycéridémie\*.

En effet, les protéines végétales sont riches en fibres et en protéines végétales et ont l'avantage d'être faibles en matières grasses, contrairement aux protéines animales.

### QUALITÉ

Les protéines animales présentent l'avantage d'apporter les 8 acides aminés indispensables\* de manière équilibrée à l'organisme. Les protéines végétales sont en revanche déficitaires en certains acides aminés. Il est donc conseillé d'associer une céréale à un légume sec (par exemple riz et lentille) au cours d'un même repas, ce qui comble parfaitement le déficit.

### CONSEIL

Dans le cadre de la restauration collective, le menu végétarien inclut les œufs et les produits laitiers et peut être proposé à tout âge.



Il est recommandé de servir minimum trois repas végétariens par période de 25 repas consécutifs en restauration collective.

# AMÉLIORER LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE DES PROTÉINES ANIMALES



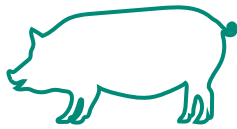
## BIENFAITS POUR LA SANTÉ:

Un **apport trop conséquent de protéines animales et de mauvaise qualité peut entraîner des problèmes de santé**. En effet, certaines viandes, de par leur transformation industrielle et donc l'ajout de sel, de sucre ou d'additifs, perdent en qualité nutritionnelle.

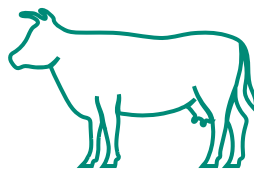
## QUALITÉ

Il est recommandé de limiter la consommation de viandes transformées et de viande rouge. Au contraire, il faudra privilégier la consommation de volaille, moins riche en gras que les autres viandes.

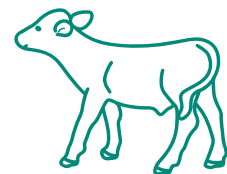
De façon générale, il est recommandé de favoriser les morceaux les moins gras pour les autres viandes : escalope de veau, filet maigre de porc, bavette, steak haché à 5 % de matières grasses...



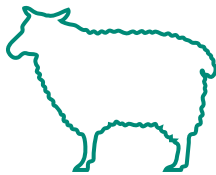
Porc



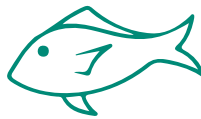
Bœuf



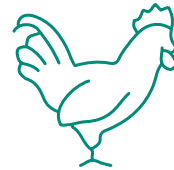
Veau



Agneau



Poisson



Volaille



À L'ENSEMBLE DES RESTAURATIONS COLLECTIVES, IL EST RECOMMANDÉ DE :

- Privilégier la consommation de volaille
- Servir minimum une portion de poisson par semaine
- Limiter les viandes dites grasses

## **DIMINUER LA CONSOMMATION DE MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES**

### **RISQUES POUR LA SANTÉ:**

Les **lipides\*** sont des **constituants majeurs des matières grasses** comme les huiles, les margarines, le beurre, la crème fraîche, le lait ou la crème de coco, etc. Mais ils sont également présents dans de nombreux autres aliments. Dans l'organisme, les lipides jouent deux rôles majeurs :

- Un rôle de stockage de l'énergie présent notamment dans les tissus adipeux\* (la graisse corporelle);
- Un rôle structural dans la composition des membranes des cellules.

Un excès de matières grasses peut conduire à un surpoids et exposer aux risques cardiovasculaires.

### **QUALITÉ**

Pour atteindre l'équilibre nutritionnel, il convient de **réduire les apports de matières grasses animales** comme le beurre ou la crème fraîche et **favoriser les matières végétales** comme l'huile d'olive.

Il est judicieux de **varier les sources**, par exemple des matières grasses différentes pour les assaisonnements et les cuissons (huile d'olive, mélange d'huiles, etc.). Le beurre et la crème peuvent être utilisés pour assaisonner certaines recettes (pâtes, purée par exemple), mais en quantité limitée et de préférence ajouté crus à la préparation. Dans toutes les autres recettes, l'utilisation d'huiles végétales est préconisée.

Les graisses de palme ou de coprah sont à éviter du fait de leur forte teneur en acides gras saturés (mauvais gras).

Si la **qualité des graisses d'assaisonnement est déterminante, il en est de même pour leur quantité** (outil 4 : les grammages).



**À l'ensemble des restaurations collectives, il est recommandé de varier les sources de matières grasses en privilégiant celles d'origines végétales et de les limiter.**



# AUGMENTER LA CONSOMMATION DE PRODUITS LAITIERS



## BIENFAITS POUR LA SANTÉ :

Les **produits laitiers contiennent un taux important de calcium\***. Ils jouent un rôle important dans de multiples fonctions de l'organisme : coagulation sanguine, contraction musculaire, libération d'hormones, la formation et la solidité osseuses et dentaires, etc.

L'impact d'un régime n'apportant pas suffisamment de calcium (alimentation carencée) n'est apparent que lorsque surviennent des modifications au niveau de l'os (mauvaise constitution osseuse chez le jeune, décalcification chez l'adulte et la personne âgée, etc.).

**À tout âge, il est donc indispensable d'assurer une couverture permanente et suffisante des besoins en calcium.**

## QUALITÉ

Les apports calciques peuvent être couverts par **trois sources** :

- *Animale* : les produits laitiers et certains poissons (sardines, atrue);
- *Végétale* : certains légumes (chou vert, chou chinois, fava, etc.), les légumineuses et céréales, les graines (amandes, graines de pavot, chia, etc.), les algues, le tofu, les tubercules locaux\* (taro, uru, etc.);
- *Minérale* : eau.

Le taux d'absorption du calcium provenant du végétal est en moyenne bien inférieur au taux d'absorption du calcium provenant du monde animal. **L'apport en calcium devra être majoritairement couvert par des produits animaux et notamment les produits laitiers** (fromages, lait, yaourts, etc.).

La crème fraîche et le beurre sont aussi des dérivés du lait mais ils sont classés dans le groupe alimentaire des matières grasses de par leur teneur élevée en lipides. Idem pour les produits gélifiés ne nécessitant pas de réfrigération pour leur conservation ce ne sont pas des produits laitiers. Ils contiennent très peu de lait et une grande quantité de sucre. Les glaces et les desserts lactés (crèmes desserts, flans) ne sont également pas des produits laitiers car ils sont très sucrés, gras et pauvres en calcium.



**À l'ensemble des branches de la restauration collective, il est recommandé de mettre au minimum une portion de produits laitiers un repas sur deux que ce soit en entrée, en plat de résistance ou bien en dessert en privilégiant les plus riches en calcium, les moins gras et les moins sucrés.**



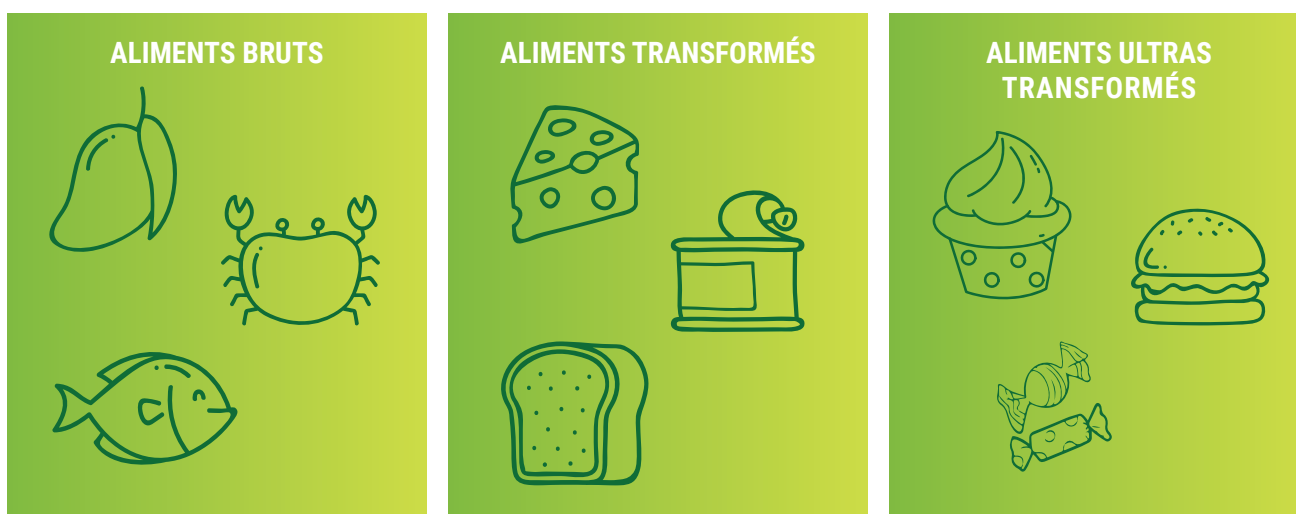
## RÉDUIRE LA CONSOMMATION DE PRODUITS ULTRA-TRANSFORMÉS\*

### RISQUES POUR LA SANTÉ:

Les produits ultra-transformés sont des produits ayant une liste d'ingrédients comportant plus de 4 ou 5 ingrédients. Ces produits sont généralement énergétiquement denses, riches en sucres ajoutés, en sel et en matières grasses, ce qui engendre l'adoption d'une alimentation déséquilibrée s'ils sont consommés de façon régulière et qui peut tendre vers une addiction alimentaire.

Les risques liés à la surconsommation ou la consommation de ces produits sur une base régulière ont été liés à un surpoids, une hypertension, une obésité<sup>17</sup>, certains cancers<sup>18</sup>, un syndrome de l'intestin irritable, de la dépression et de la fragilité<sup>19</sup>.

Il est donc important d'en maîtriser la consommation et donc l'offre proposée aux convives doit être contrôlée.



### QUALITÉ

Pour vérifier la composition des produits, il convient de **demander aux fournisseurs les fiches techniques** établies par les fabricants des produits livrés. Certains produits manufacturés sont élaborés spécifiquement pour l'alimentation infantile et encadrés par la réglementation en vigueur (Règlement (UE) n° 2021/571 du 20 janvier 2021). Pour tous les autres produits industriels non spécifiques à la petite enfance, une lecture attentive des fiches techniques devra guider les choix des gestionnaires (composition nutritionnelle, qualité des matières premières, teneur en sel, teneur en sucre, nature et présence d'additifs, ...).

### CONSEIL

Les **sauces d'accompagnement** riches en lipides (béarnaise, mayonnaise, vinaigrette...), en sel (sauce soja, ...) ou en sucre (ketchup, ...) **ne doivent pas être laissées en libre accès**, mais servies avec discernement et modération à la demande des convives. En effet, ces produits sont très énergétiques et non essentiels à une alimentation équilibrée. Consommés en excès, ils déséquilibrent la balance énergétique.



À l'ensemble des branches de la restauration collective, il est recommandé de limiter la consommation d'aliments ultra-transformés, notamment les aliments industriels riches en gras et/ou sel et/ou en sucre.

# RÉDUIRE LA CONSOMMATION DE SUCRE LIBRE\*

## RISQUES POUR LA SANTÉ:

Les sucres libres sont les sucres ajoutés dans les aliments (sucre, sirop de glucose, miel...) et les sucres naturellement présents dans les jus de fruits\*.

### ALIMENTS RICHES EN GLUCIDES SIMPLES AJOUTÉS

La **surconsommation grandissante d'aliments riches en glucides simples ajoutés** (sucre rapide) comme les desserts industriels riches en sucres et/ou matières grasses, **peut contribuer au surpoids et à l'obésité**. Cela s'accompagne souvent d'une baisse de la consommation d'aliments riches en micronutriments (vitamines et minéraux\*) vitaux pour l'organisme, ce qui accroît les risques d'insulinorésistance, de diabète, de maladies cardiovasculaires (MCV) et de certains cancers.

### BOISSONS SUCRÉES

Les **boissons sucrées** constituent une source importante de calories\* « vides », appelées ainsi car elles **n'apportent aucun bénéfice au corps** en dehors des calories issues du sucre. De surcroît, ces calories n'activent pas le système de régulation de la faim et leur consommation ne connaît donc pas de limite. Une consommation excessive de boissons sucrées et à la fois régulière peut avoir des effets néfastes sur la santé dentaire et générale : carie dentaire, érosion dentaire, surpoids, obésité et risque accru de diabète de type 2.

## QUANTITÉ

Il convient de restreindre les apports de sucre libre. Selon l'OMS, il est recommandé de ramener **l'apport en sucres libres à moins de 5 % de la ration énergétique totale chez l'adulte et l'enfant**. Ce qui représente chez l'adulte 25 grammes par jour, soit six cuillères à café pour une ration de 2000 calories\*. Pour l'enfant, il conviendra d'adapter cet apport en fonction de l'âge. À cet égard, il est préconisé de retarder l'introduction du sucre ajouté et des produits industriels sucrés dans la ration alimentaire du jeune enfant. Leur consommation n'est pas recommandée avant l'âge de 3 ans.

## QUALITÉ

L'utilisation des **produits allégés en sucre** (à base d'édulcorant de synthèse) **ne se justifie pas en restauration collective** et, en particulier, dans les crèches et en restauration scolaire. À l'exception de ceux autorisés pour des raisons de santé publique lorsque l'état des populations concernées le justifie, et encadrés par la réglementation.



## EN MILIEU SCOLAIRE

L'accès et la vente d'aliments riches en glucides simples ajoutés ou de boissons sucrées ne doivent pas être autorisés au sein de l'établissement scolaire. Par conséquent, les **distributeurs automatiques de boissons sucrées ne sont pas autorisés** dans les établissements du premier et second degré et de l'enseignement supérieur. La **collation\*** du matin vendue ou distribuée par les établissements doit être **composée uniquement d'un fruit ou un légume (cru, cuit ou sec) ou bien un produit laitier** en quantité adaptée à l'âge de l'enfant.

En ce qui concerne les **ventes ponctuelles de produits sucrés et de boissons sucrées** pour des événements organisés au sein des enceintes, **elles doivent être limitées et encadrées**. Il devra être privilégié la vente d'aliments et de boissons non sucrées ou peu sucrées.

La consommation de **boissons sucrées au petit-déjeuner** de type jus de fruits 100 % pur jus, nectar de fruits ou jus de fruits à base de concentré **est tolérée et devra être limitée à un verre par enfant**. La consommation de fruits entiers devra être privilégiée.

## AUTRES ÉTABLISSEMENTS

**La vente de boissons sucrées doit être strictement encadrée**. Les jus de fruits et les sodas, avec leur teneur élevée en sucre et/ou additifs, peuvent être néfastes sur la santé des convives s'ils sont consommés de façon régulière.

**EN COHÉRENCE AVEC LA RECOMMANDATION "ENCOURAGER LA CONSOMMATION EN EAU" DÉFINIE PLUS HAUT, IL EST RECOMMANDÉ DE :**

- Interdire l'accès aux boissons sucrées dans les établissements scolaires et de la petite enfance
- Limiter l'accès dans les autres établissements
- Quant aux produits sucrés, il convient de limiter les fréquences\* à toutes les branches de la restauration collective.



# RÉDUIRE LA CONSOMMATION DE SEL AJOUTÉ

## RISQUES POUR LA SANTÉ:

Si le **sodium** est un minéral indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, la consommation **en excès** d'aliments riches en sel et l'excès de sel ajouté dans les préparations **favorisent l'hypertension artérielle et le développement de maladies cardiovasculaires.**

La forte consommation de sodium, combinée à l'absorption insuffisante de potassium (due à une perte excessive, mauvaise absorption ou trop faibles apports alimentaires) contribue à l'hypertension artérielle et à un risque accru de cardiopathie et d'accident vasculaire cérébral. Le sel est la principale source de sodium dans notre alimentation.

## QUALITÉ

Il est recommandé d'utiliser du **sel iodé**, c'est-à-dire « enrichi » en iode, un composé essentiel pour un développement sain du cerveau du fœtus et du jeune enfant et pour optimiser les fonctions mentales en général de la population.

Concernant le « **goût** » ou le glutamate de sodium (E621), il est considéré comme un excitant pour les papilles et ainsi déréglerait les sensations de faim et de satiété\* en augmentant anormalement l'appétit. Par conséquent, il peut favoriser l'obésité.

## CONSEIL

La restauration collective doit être au cœur de cette démarche en s'appuyant sur des actions qui visent à réduire l'ajout de sel dans les plats et l'utilisation du soyou, à supprimer le sel en accès libre et à préférer des produits non transformés. Dans le but de réduire cette appétence pour le sel mais garder une qualité organoleptique maximale, l'utilisation d'épices, de condiments et d'herbes fraîches, déshydratés ou surgelés, est essentielle.



**Avant 1 an, il n'est pas recommandé de saler les préparations culinaires.**

**À partir de 1 an, cet apport ne devra pas être systématique et limité à 2 grammes par jour.**

**Pour les adultes, la consommation en sel ajouté devra être limitée à moins de 5 grammes par jour.**



# LA STRUCTURE DES REPAS

L'adoption d'un régime alimentaire sain tout au long de la vie contribue à prévenir un grand nombre de maladies et de pathologies\* non transmissibles. La restauration collective doit soutenir les politiques de santé publique de la Polynésie française et suivre les recommandations des « Les recommandations polynésiennes en matière d'alimentation ».

La composition exacte d'une alimentation diversifiée et équilibrée varie selon les besoins individuels (par exemple selon l'âge, le sexe, le mode de vie et l'exercice physique), le contexte culturel, les aliments disponibles localement et les habitudes alimentaires. Mais les principes de base de ce qui constitue un régime alimentaire sain demeurent les mêmes. Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé, de bonne valeur nutritionnelle (fruits, légumes, féculents de préférence complets, poissons, etc.), et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées\*, etc.), salés (gâteaux apéritifs, chips, etc.) et gras (charcuterie, beurre, crème, etc.).

La restauration collective doit participer à cet équilibre alimentaire en proposant à ses convives des repas équilibrés et veillant à respecter les recommandations générales et spécifiques pour chaque tranche d'âge.

## NOURRISSONS ET JEUNES ENFANTS JUSQU'À 3 ANS EN ÉTABLISSEMENT D'ACCUEIL OU DE SOIN DE LA PETITE ENFANCE

Au cours des trois premières années de la vie d'un enfant, une nutrition optimale favorise une croissance en bonne santé et améliore le développement cognitif. Elle réduit aussi le risque de surpoids, d'obésité ou de maladie non transmissible à un stade ultérieur de la vie.

L'alimentation du nouveau-né évolue de façon rapide en fonction de ses besoins, de ses capacités digestives et de ces capacités physiques, il faut donc faire évoluer le nombre de prises alimentaires, les types

d'aliments et les textures des repas au rythme du développement du bébé. Cette alimentation est détaillée dans le guide « Les recommandations polynésiennes en matière d'alimentation : l'alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans » disponible sur le site de la Direction de la santé.

En grandissant, un enfant mange plus aux repas et fait moins de repas par jour. On distingue trois groupes d'âges différents et donc trois structures de repas différents :



### 8-12 MOIS

Augmentation progressive des prises d'alimentation mixée lisse, à raison d'1 ou 2 repas par jour, tout en poursuivant l'alimentation au sein ou au biberon.



### DE 12 À 15/18 MOIS

Introduction des grumeaux et des petits morceaux au cours d'1 repas journalier, et poursuite de l'alimentation mixée et/ou liquide, selon la nature des aliments proposés et la conduite de l'allaitement.



### DE 15/18 MOIS À 3 ANS

4 repas mixés et/ou hachés et/ou en petits morceaux, selon la nature des aliments servis, sans exclure la possibilité de proposer quelques repas liquides ou semi-liquides en fonction des préférences de l'enfant.



## PETIT-DÉJEUNER

	<b>Bébés</b> 8 à 12 mois 2 composantes	<b>Moyens</b> 12 à 15-18 mois 4 composantes	<b>Grands</b> 15-18 mois à 3 ans 4 à 5 composantes
<b>Féculents</b>	Éventuellement compléments céréaliers infantiles	Un produit à base de céréales	
<b>Matière grasse</b>	/	Une matière grasse crue	
<b>Produit laitier</b>	Lait maternel ou lait infantile	Du lait ou un produit laitier	
<b>Fruit</b>	/	Fruits crus et/ou cuits	
<b>Boisson</b>	Eau à volonté		

Les préparations infantiles sont spécifiquement conçues pour couvrir les besoins nutritionnels des enfants cibles par rapport au lait végétal, de vache ou d'autres mammifères.





## DÉJEUNER ET DÎNER

Pour répondre aux besoins nutritionnels de l'enfant, il est recommandé d'augmenter progressivement le nombre de composantes\* : 3 pour les bébés, 4 pour les moyens et 4 à 5 pour les grands enfants.

	<b>Bébés</b> 8 à 12 mois 3 composantes	<b>Moyens</b> 12 à 15-18 mois 4 composantes	<b>Grands</b> 15-18 mois à 3 ans 4 à 5 composantes
<b>Entrée</b>	/	/	Légumes crus ou cuits ou entrées de pomme de terre ou produit céréalier ou légumes secs cuits ou entrées protidiqes + matières grasses crues
<b>Plat protidique</b>	Une protéine animale ou végétale (sans soja) non transformée		
<b>Garniture</b>	Légumes et pomme de terre ou produit céréalier adapté selon l'âge + matières grasses crues		Légumes et/ou pomme de terre ou produit céréalier ou légumes secs cuits + matières grasses
<b>Produits laitiers</b>	Lait maternel ou infantile	Fromage ou laitage	
<b>Dessert</b>	Fruits de préférence cuits ou bien mûrs	Fruits crus et/ou cuits ou autres dessert	
<b>Pain</b>	Adapter sa quantité à la nature des plats proposés, notamment en fonction de la garniture (légumes et pomme de terre ou produit céréalier)		
<b>Boisson</b>	Eau à volonté		

Une attention toute particulière aux risques de fausses routes doit conduire à adapter la conception des menus, la préparation et/ou la présentation des denrées. Par exemple, les radis et les petits fruits ronds seront émincés ou râpés, la salade sera servie en chiffonnade, les mangues en lamelles, les bananes en bâtonnets, etc. La consommation de certains ali-

ments (poisson avec arêtes, pain, biscottes, biscuits etc.) devra se faire sous la surveillance accrue d'un adulte. Il est indispensable que soit mis en place un moyen de prévention des risques de fausse route et des signes d'alerte, connus par l'ensemble du personnel travaillant auprès des enfants.



## GOÛTER

Le goûter est un essentiel dans l'équilibre nutritionnel de l'enfant. L'apport lacté est l'élément indispensable qui doit être proposé à chaque goûter. Le goûter est en Polynésie française très largement dominé par la consommation d'aliments transformés sucrés ou salés et/ou gras. Il est fortement recommandé de proposer à l'enfant des produits à haute valeur nutritionnelle\* au goûter.

	<b>Bébés</b> 8 à 12 mois	<b>Moyens</b> 12 à 15-18 mois	<b>Grands</b> 15-18 mois à 3 ans
<b>Féculents</b>	Éventuellement compléments céréaliers infantiles	Un produit à base de céréales	
<b>Produit laitier</b>	Lait maternel ou lait infantile	Lait maternel ou infantile ou un autre produit laitier	
<b>Fruit</b>	Fruits cuits de préférence ou bien mûrs	Fruits crus et/ou cuits	
<b>Boisson</b>	Eau à volonté		

## ENFANTS SCOLARISÉS DE 3 ANS À 10 ANS ET ADOLESCENTS DE 11 ANS À 18 ANS

Les recommandations nutritionnelles pour les enfants à partir de 3 ans jusqu'à 18 ans sont sensiblement identiques à celle d'un adulte en apportant une portion de produits laitiers supplémentaires. La restauration collective doit être un partenaire gagnant pour tendre vers une alimentation équilibrée auprès des jeunes enfants

et des adolescents et leur donner l'envie d'adopter de saines habitudes pour toute leur vie.

La journée alimentaire est structurée de façon générale en 4 repas pour les enfants scolarisés soit :



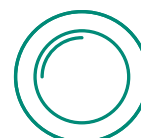
Petit-déjeuner



Déjeuner



Goûter



Dîner



### PETIT-DÉJEUNER

L'enquête sur le petit-déjeuner en Polynésie française<sup>20</sup> a eu pour objectifs de connaître la proportion d'enfants ayant une prise alimentaire avant de commencer la classe, la composition de cette prise alimentaire et son lieu de consommation. Cette étude a été réalisée sur un échantillon de 1 185 enfants représentatifs de la population scolarisée sur l'ensemble de la Polynésie française, en classe de SM de maternelle, de CE1 et de CM2. Les résultats démontrent que 91,5 % des élèves de SM, 82,3 % des élèves de CE1 et

75,0 % des élèves de CM2 ont pris un petit-déjeuner le matin de l'enquête. Ces taux diminuent significativement lorsque le niveau de classe augmente, quel que soit le lieu de résidence.

Le petit-déjeuner est un repas essentiel dans l'équilibre nutritionnel de l'enfant. Il apporte l'énergie nécessaire pour commencer une bonne journée et permet d'assurer les capacités physiques et intellectuelles de la matinée.

	Enfants scolarisés 3 à 10 ans	Adolescents 11 ans à 18 ans
<b>Féculents</b>	Un produit à base de céréales (pain, biscottes, galette de type Sao ou autres)	
<b>Produit laitier</b>	Un produit laitier (lait, yaourt, fromage ou autre)	Un produit laitier (lait, yaourt, fromage ou autre) ou une protéine
<b>Fruit</b>	Un fruit cuit ou crus	
<b>Matière grasse</b>	Une matière grasse crue	
<b>Produit sucré</b>	De façon ponctuelle un produit sucré peut être ajouté en quantité limitée (miel, gelée, confiture...)	
<b>Boisson</b>	Eau à volonté	Eau à volonté Éventuellement du café ou thé très léger

Il convient de limiter les viennoiseries (croissant, pain au chocolat, etc.), les barres chocolatées, les firi firi, les biscuits chocolatés ou fourrés, les céréales du petit-déjeuner, les pâtes à tartiner et les pâtisseries. En comparaison avec le pain et les autres produits céréaliers peu transformés, ils contiennent plus de lipides et de glucides\* simples ajoutés.

## COLLATION MATINALE

En milieu scolaire, compte tenu de l'augmentation du surpoids et de l'obésité et en s'appuyant sur l'ANSES qui recommande la suppression de la collation\* matinale estimant qu'elle est un facteur de modification des rythmes alimentaires et d'excès calorique, la collation matinale ne doit pas être systématique, ni obligatoire. L'enquête de corpulence de 2014<sup>2</sup> sur les enfants de 7 à 9 ans montre que les prises alimentaires du petit-déjeuner restent saines dans 60,6 % des cas. En revanche, on note une mauvaise qualité nutritionnelle de la collation matinale consommée à l'école (9 h) et du goûter consommé à la sortie des classes (16 h) avec des apports majoritaires de produits gras et sucrés, de produits de snacking et de boissons sucrées\* en portions inadaptées.

Cependant, certaines situations spécifiques liées aux conditions de vie de l'enfant ou de la famille, peuvent nécessiter une distribution d'aliments.

**Il est recommandé de distribuer uniquement un fruit ou un légume (cru, cuit ou sec) ou un produit laitier en quantité adaptée au minimum deux heures avant le déjeuner soit la récré de 9 heures pour les enfants du premier degré.**

Cette distribution doit être encadrée et la direction des établissements doit veiller à ce que les enfants n'apportent pas de denrées supplémentaires. Pour cela, il est recommandé d'interdire toutes denrées alimentaires dans les règlements intérieurs des établissements.

## DÉJEUNER ET DÎNER

Afin de participer à l'équilibre nutritionnel des convives, les repas doivent être constitués de 4 à 5 composantes\*. Il est possible d'alterner entre 4 ou 5 composantes.

		Les repas à 5 composants	Les repas à 4 composants		
<b>Entrée</b>		X	X	X	-
<b>Plats complets</b>	<b>Plat protidique</b>	X	X	X	X
	<b>Garniture</b> Légumes et/ou féculents	X	X	X	X
<b>Produits laitiers</b>		X	X	-*	X
<b>Dessert</b>		X	-	X	X
<b>Pain**</b>		Présence systématique			
<b>Boisson</b>		Présence systématique***			

\*En l'absence de produits laitiers en fin de repas, on devra retrouver une part de produit laitier soit dans l'entrée, le plat ou bien le dessert (par exemple : salade verte à l'emmental ou bien purée de patate douce et lait).

\*\* Le pain fait partie intégrante du repas. Il peut être remplacé par une portion de riz, une portion de banane, de galette de type SAO, etc. (référence outil 4 : Les grammages).

\*\*\* La seule boisson indispensable pour le corps humain et recommandée est l'eau. L'eau doit être mise à disposition des convives sans restriction de quantité.

## GOÛTER

Le goûter est un repas important pour participer à la couverture des besoins nutritionnels des enfants et limiter le grignotage jusqu'au dîner. Le goûter doit être unique, et proposé à une heure régulière au minimum deux heures avant le début du dîner.

Le goûter comporte de l'eau + deux ou trois éléments ci-dessous :

<b>Féculents</b>	Un produit à base de céréales
<b>Produit laitier</b>	Un fromage ou un laitage
<b>Fruit</b>	Fruits crus ou cuit

## RECOMMANDATIONS RELATIVES AUX ALLERGIES ALIMENTAIRES DES ENFANTS SCOLARISÉS

Il convient que tout enfant ayant, du fait de problèmes de santé, besoin d'un régime alimentaire particulier, défini dans le projet d'accueil individualisé (PAI), puisse profiter des services de restauration collective (établissements d'accueil de la petite enfance, écoles maternelles ou élémentaires, collèges, ...) selon les modalités suivantes :

- Soit les services de restauration fournissent des repas adaptés au régime particulier en application des recommandations du médecin prescripteur, tout en s'assurant que l'équilibre alimentaire soit respecté ;
- Soit l'enfant consomme, dans les lieux prévus pour la restauration collective, les repas fournis par les parents, suivant les modalités définies dans le PAI respectant les règles d'hygiène et de sécurité.

Procédure de mise en œuvre du PAI, Projet d'Accueil Individualisé – DGEE – juin 2020<sup>21</sup>

## ADULTE

La restauration collective doit participer à l'équilibre alimentaire des convives et être en accord avec les « Les recommandations polynésiennes en matière d'alimentation ».

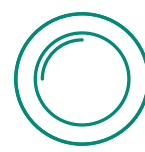
La journée alimentaire est structurée de façon générale en 3 repas pour adultes soit :



Petit-déjeuner



Déjeuner



Dîner

### PETIT-DÉJEUNER



Le **petit-déjeuner** permet de rompre le jeûne nocturne. Il doit **participer à la couverture des besoins nutritionnels** de la première partie de la journée pour ainsi apporter l'énergie nécessaire et éviter le grignotage. Ainsi, l'absence de petit-déjeuner peut se manifester par un état de fatigue ou encore des troubles de la concentration. La consommation d'un

petit-déjeuner permet d'être plus productif, une meilleure concentration ou mémorisation. En revanche, **il faut respecter ses sensations alimentaires et le rythme de chaque personne**. Le petit-déjeuner sera donc optionnel si certains convives ne ressentent pas la faim le matin.

	Adulte
<b>Féculents</b>	Un produit à base de céréales (pain, biscottes, galette de type Sao ou autres)
<b>Produit laitier</b>	Un produit laitier (lait, yaourt, fromage ou autre) ou une protéine
<b>Fruit</b>	Un fruit cuit ou cru
<b>Matière grasse</b>	Une matière grasse crue
<b>Produit sucré</b>	De façon ponctuelle un produit sucré peut être ajouté en quantité limitée (miel, gelée, confiture...)
<b>Boisson</b>	Eau à volonté Café, café décaféiné, thé, tisane. Les jus de fruits sont considérés comme un produit sucré

Il convient de limiter les viennoiseries (croissant, pain au chocolat, etc.), les barres chocolatées, les firi firi, les biscuits chocolatés ou fourrés, les céréales du petit-déjeuner, les pâtes à tartiner et les pâtisseries.

En comparaison avec le pain et les autres produits céréaliers peu transformés, ils contiennent plus de lipides et de glucides\* simples ajoutés.

## DÉJEUNER ET DÎNER

Afin de participer à l'équilibre nutritionnel des convives, les repas doivent être constitués de 4 à 5 composantes\*. Il est possible d'alterner entre 4 ou 5 composantes.

		Les repas à 5 composants	Les repas à 4 composants		
<b>Entrée</b>		X	X	X	-
<b>Plats complets</b>	<b>Plat protidique*</b>	X	X	X	X
	<b>Garniture</b> Légumes et/ou féculents	X	X	X	X
<b>Produits laitiers</b>		X	X	-	X
<b>Dessert</b>		X	-	X	X
<b>Pain**</b>		Présence systématique			
<b>Boisson</b>		Présence systématique***			

\* L'apport en plat protidique au dîner n'est pas obligatoire. Il faudra veiller à ce que l'apport soit régulé sur la journée et ne dépasse pas les recommandations nutritionnelles pour chaque convive. Un accès de protéines animales dans l'alimentation peut avoir des conséquences sur la santé.

\*\* Le pain fait partie intégrante du repas. Il peut être remplacé par une portion de riz, une portion de banane, des galettes de type SAO, etc. (référence outil 4 : Les grammages).

\*\*\* La seule boisson indispensable pour le corps humain et recommandée est l'eau. L'eau doit être mise à disposition des convives sans restriction de quantité. L'accès aux boissons alcoolisées doit être modéré et exceptionnel.

# PERSONNES ÂGÉES EN INSTITUTION, STRUCTURE DE SOINS OU FAMILLE D'ACCUEIL, EN CAS DE PORTAGE À DOMICILE

On distingue les personnes âgées selon leur condition de vie :

- Les personnes âgées autonomes vivant à domicile ou en établissement ;
- Les personnes présentant des fragilités : en situation de handicap, vivant à domicile ou en établissement ;
- Les personnes à domicile, en institution, ou hospitalisées nécessitant un accompagnement continu dans les actes de la vie quotidienne, notamment lors des repas.

Chaque catégorie de personnes âgées a des besoins spécifiques qui doivent être couverts par l'alimentation qui est un élément fondamental de la santé des personnes âgées. Elle doit également contribuer au bien-être et au plaisir des convives. Il est indispensable de ne pas négliger cette seconde dimension de l'alimentation.

La prévention de la dénutrition chez les personnes âgées en institution ou structure soins et en cas de portage à domicile est une priorité. Elle implique une surveillance rigoureuse de la densité nutritionnelle de l'offre alimentaire par des personnels qualifiés tels que les diététiciens. Ceux-ci sont aptes à veiller à l'analyse détaillée

des consommations, et à assurer le suivi du respect des objectifs nutritionnels propres aux personnes âgées pour éviter les risques de carences associées.

**Une alimentation thérapeutique restrictive** (pauvre en sel, en sucre ou en gras) doit rester exceptionnelle et pour une durée limitée, sur prescription médicale. L'objectif étant de maintenir un apport nutritionnel suffisant et adapté à leurs attentes, à leurs goûts et habitudes, à leurs capacités de mastication, tout en tenant compte de l'équilibre et de la diversité alimentaire.

Les personnes âgées rencontrent régulièrement **des difficultés de mastication** et ont un appétit très modéré. Aussi, il est fondamental de veiller à l'apport protéino-énergétique, calcique et vitaminique proposé par l'alimentation quotidienne. Une alimentation à texture modifiée peut être proposée pour apporter au convive un apport protéino-énergétique suffisant. La modification de la texture change la couleur des aliments et leurs goûts. Aussi, la préparation de l'alimentation à texture modifiée doit privilégier les couleurs et les saveurs.

La journée alimentaire est structurée de façon générale en 3 repas et un goûter pour les personnes âgées, soit :



Petit-déjeuner



Déjeuner



Goûter



Dîner



## PETIT-DÉJEUNER

La digestion est ralentie chez les sujets âgés car la vidange gastrique est retardée. Afin que les personnes retrouvent l'appétit, il faut que la durée entre chaque prise alimentaire, quand les consommations sont correctes, soit d'au moins 3 heures. Ces règles imposent

un rythme alimentaire qui doit être respecté pour que les personnes âgées aient assez faim pour manger suffisamment aux repas. Ainsi le petit-déjeuner doit être espacé d'au moins 3 heures du début du déjeuner.

	Personnes âgées
Féculents	Un produit à base de céréales (pain, biscottes, galette de type Sao ou autres)
Produit laitier	Un produit laitier (lait, yaourt, fromage ou autre) ou une protéine
Fruit	Un fruit cuit ou cru
Matière grasse	Une matière grasse crue
Produit sucré	De façon ponctuelle un produit sucré peut être ajouté en quantité limitée (miel, gelée, confiture...)
Boisson	Eau à volonté Café, café décaféiné, thé, tisane. Les jus de fruits sont considérés comme un produit sucré



## DÉJEUNER ET DÎNER

Les déjeuners et dîners sont constitués de 4 ou 5 composantes\* réparties comme suit :

		Les repas à 5 composants	Les repas à 4 composants		
<b>Entrée</b>		<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>-</b>
<b>Plats complets</b>	<b>Plat protidique</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
	<b>Garniture</b> Légumes et/ou féculents	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
<b>Produits laitiers</b>		<b>x</b>	<b>x</b>	<b>-</b>	<b>x</b>
<b>Dessert</b>		<b>x</b>	<b>-</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
<b>Pain*</b>		Présence systématique			
<b>Boisson</b>		Présence systématique**			

\* Le pain fait partie intégrante du repas. Il peut être remplacé par une portion de riz, une portion de banane, galette de type SAO, etc. (référence outil 4: Les grammages).

\*\* La seule boisson indispensable pour le corps humain et recommandée est l'eau. L'eau doit être mise à disposition des convives sans restriction de quantité. L'accès aux boissons alcoolisées doit être modéré et exceptionnel.



## GOÛTER

Le goûter est une nécessité nutritionnelle pour les personnes âgées fragiles et doit être constitué d'aliments de bonne densité nutritionnelle\*. Cette collation\* permet un apport hydrique et un apport énergétique,

calcique, vitaminique, et veille à la couverture des besoins énergétiques. Le goûter doit être proposé au moins 3 heures avant le début du dîner.

<b>Produit laitier</b>	Un fromage ou un laitage
<b>Fruit ou féculent</b>	Fruits crus ou cuits ou Un produit à base de céréales
<b>Boisson</b>	Eau à volonté Café, café décaféiné, thé, tisane



# ÉLABORATION DES MENUS



## FRÉQUENCES DE SERVICES DES PLATS AUX CONVIVES

Les fréquences\* alimentaires permettent d'équilibrer l'alimentation et de varier celle-ci pour contribuer à une meilleure nutrition des convives. Le contrôle du respect des fréquences est établi par structures.

### RESTAURATION SCOLAIRE : CRÈCHE, MATERNELLE, PRIMAIRE, COLLÈGE, LYCÉE, UNIVERSITÉ

Le contrôle du respect des fréquences se fait sur la base de 5 semaines de menus, soit :

25 repas consécutifs pour 5 déjeuners hebdomadaires en collectivité ;

20 repas consécutifs pour 4 déjeuners hebdomadaires en collectivité ;

15 repas consécutifs pour 3 déjeuners hebdomadaires en collectivité.

### INTERNAT SCOLAIRE OU DE LOISIR

Pour les populations en internat scolaire ou de loisirs, le contrôle du respect des fréquences se fait sur la base minimale de 35 déjeuners successifs et 35 dîners successifs. Le mercredi est pris en compte.

### RESTAURATION MÉDICO-SOCIALE, UNITÉ DE VIE OU STRUCTURE D'ACCUEIL

Lorsque les 2 repas principaux sont servis chaque jour aux patients, les fréquences sont calculées sur la base de 28 déjeuners consécutifs et 28 dîners consécutifs (soit 4 semaines).

### RESTAURATIONS ADMINISTRATIVES ET D'ENTREPRISE

Le contrôle du respect des fréquences se fait sur la base minimale de 20 repas successifs, soit 5 déjeuners hebdomadaires en collectivité pendant 4 semaines.

## LE PLAN ALIMENTAIRE

Le **plan alimentaire est un outil de travail** qui permet un gain de temps dans l'élaboration des menus équilibrés (du passage des commandes jusqu'à la confection des plats), tout en laissant une liberté et une autonomie dans le choix des préparations.

Garantit la variété et l'équilibre des repas

Permet l'affichage des menus à l'avance

Permet de tenir compte des possibilités d'approvisionnement

Permet l'anticipation du travail de l'équipe de cuisine

Garantit le respect des recommandations nutritionnelles et notamment des fréquences réglementaires dans le cadre de la restauration collective servant des enfants de 0 à 18 ans

Le plan alimentaire se présente sous la forme de tableau dans lesquels figurent des **termes génériques** en fonction des composantes des repas.

### ENTRÉE

Crudités

Cuidités

Entrée à base de féculent

Entrée protidique

Entrée riche en gras et/ou en sel

On passe ensuite du **plan alimentaire aux menus en remplaçant les termes génériques d'aliments par un plat ou un produit correspondant.**

**ENTRÉE** → Entrée protidique → Poisson cru à la chinoise

Le choix des recettes dans un même menu devra être réfléchi pour respecter l'équilibre alimentaire. En effet, il n'est pas recommandé de choisir plusieurs termes génériques riches en gras et/ou en sel dans un même repas. De plus, l'ajout de matière grasse devra être limité.

*L'outil 2 : Classification des aliments par termes génériques aide à établir les menus par la suite.*

**Vous trouverez des exemples de plan alimentaire respectant les fréquences pour les différentes structures dans l'outil 4 : Fréquence, plan alimentaire et déclinaisons de menu par types de structures.**

## FICHES TECHNIQUES ET FICHES RECETTES

Afin de respecter les fréquences d'apparition des plats selon leurs critères nutritionnels et d'apporter la preuve de ce respect en cas de contrôles, les outils suivants sont indispensables.

### LES FICHES TECHNIQUES FOURNISSEURS POUR LES PRODUITS TRANSFORMÉS

Elles doivent comporter au minimum :

- La liste des ingrédients par ordre décroissant (Délibération n° 98-189 APF du 19 novembre 1998 réglementant l'information du consommateur en matière de denrées alimentaires au moyen de l'étiquetage);
- Le poids;
- Et éventuellement les valeurs nutritionnelles pour 100 g et/ou par portion.

### LES FICHES TECHNIQUES RECETTES

Elles doivent comporter au minimum :

- La mise en œuvre de la recette;
- La liste des ingrédients et la quantité adaptée (variable en fonction du type de convive).

Vous trouverez un modèle de fiche technique dans *l'outil 8 : Modèle de fiche technique*.

## GRAMMAGES DES PORTIONS

Les grammages présentés dans *l'outil 5 : Les grammages par type de population* doivent être adaptés à chaque classe d'âge.

Ils doivent être suffisants et ne doivent pas être systématiquement abondés, afin d'éviter toute dérive alimentaire, pouvant être génératrice de surpoids et d'obésité ainsi que de gaspillage. Ils ont été établis par rapport à la moyenne des besoins journaliers répartis sur une journée. Ils participent donc à la couverture des besoins nutritionnels journaliers d'un individu. Il convient par conséquent d'adapter les portions dans certaines situations, notamment dans le cas d'une population ayant une activité physique importante, tout en utilisant les critères de qualité nutritionnelle recommandés.

**Ces grammages sont indicatifs et se veulent être une norme de service pour la restauration collective.**

Ces grammages de service étant des quantités nettes à consommer, il est important de **tenir compte des pertes à la préparation et des pertes ou prises de poids à la cuisson des aliments**, pour connaître les quantités brutes à mettre en œuvre et à commander. *L'outil 6 : Poids net et poids brut* fait un rappel de ces notions par aliments.

Il est important que les personnels encadrant les repas des enfants soient formés, afin d'être particulièrement vigilants sur la taille des portions servies, et de veiller à adapter celles-ci aux besoins de chaque convive. *L'outil 7 : Repère visuel de service* est là pour faciliter le service en restauration scolaire.

## COMMISSION DE RESTAURATION

**Dans le cadre de la restauration scolaire**, afin de favoriser les échanges entre les parents, les enfants, les enseignants et les professionnels de la restauration scolaire, **il est conseillé de mettre en place des commissions de restauration trimestrielles**. Ce temps d'échanges permettra d'exprimer son avis, ses difficultés, ses idées concernant les projets de la restauration scolaire et d'établir ensemble les menus. Elle peut être également un temps pour établir les menus. Une commission de menu peut-être mise en place qui aura pour objectif unique d'établir les menus.

Idem pour les autres structures, il est aussi important d'inclure les convives dans la commission de restauration.

Ces menus construits peuvent être communiqués par la suite à travers des panneaux d'affichage, le site internet de la commune ou les réseaux sociaux. Dans le cadre de la restauration scolaire, il est important de communiquer les menus servis à l'école afin que les parents puissent adapter le repas du soir en fonction de ce qui a été servi le midi et ainsi participer à l'équilibre alimentaire.

## ÉVALUATION DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Afin d'évaluer le respect des recommandations alimentaire, des audits seront menés par le service de contrôle identifié qu'est la Direction de la santé.

Le SPCPF peut également, à la demande des communes, réaliser des audits ou bien les aider à réaliser des auto-contrôles.



# FORMATION PROFESSIONNELLE

## OBJECTIF

L'objectif de la formation professionnelle est :

- De **professionnaliser** les métiers de la restauration collective en mettant en avant le rôle éducatif transversal des équipes de restauration ;
- De **valoriser** les professionnels en reconnaissant leurs missions, leurs compétences et leur participation à un projet global.

### ÉQUIPES DE PRODUCTION

Doivent être formées à la nutrition, l'hygiène alimentaire (réglementation texte CHSP, Arrêté n° 1116 CM du 6 octobre 2006 Article 10 – paragraphe 6) aux techniques culinaires et aux textures modifiées et doit constituer un impératif pour les établissements, qui doivent recourir aux services de personnels qualifiés.

### GESTIONNAIRES

Ils doivent être en mesure de bien identifier les produits, de connaître les filières de production et d'approvisionnement et les technologies culinaires, et de disposer de connaissances élémentaires sur les besoins nutritionnels.

### PERSONNELS DE SERVICE ET D'ENCADREMENT

Dans le cadre de la restauration scolaire, ils doivent bénéficier d'une formation, adaptée au poste occupé, sur les règles d'hygiène alimentaire et sur les principes d'équilibre alimentaire.

Il appartient également aux responsables d'établissements d'assurer **le soutien humain à la prise alimentaire pour certaines populations**, notamment les enfants et les personnes âgées, car il existe un risque de déséquilibre alimentaire, voire de dénutrition\* pour les personnes âgées.

## LA FORMATION CONTINUE

Elle représente un enjeu fort et essentiel dans la professionnalisation des services de restauration scolaire communaux. Pour ces agents, celle-ci est assurée par le Centre de Gestion et de Formation (CGF). Le CGF est un établissement public à caractère administratif créé par la loi, depuis 2011.

L'une de ses missions est de permettre à l'agent de développer ses compétences pour renforcer ses capacités. Cette formation est destinée à tout agent communal tout au long de sa vie, quelle que soit sa catégorie, son âge, son statut, sa collectivité communale d'origine, sa situation géographique. Le CGF est le partenaire incontournable du SPCPF pour déployer le projet d'amélioration de la restauration scolaire, compte-tenu des besoins en formation des agents.

Nutrition, logistique, achats, finance, gestion, ressources humaines, informatique, la restauration collective offre de nombreuses opportunités professionnelles qui ne se limitent pas aux traditionnels métiers de cuisine et de service.

**Chacun de ces métiers très divers est un des maillons clés de la chaîne de fonctionnement de l'entreprise.**

## RESTAURATION SCOLAIRE DU PREMIER DEGRÉ

Compte tenu de l'éparpillement des structures de restauration scolaire, de l'hétérogénéité des niveaux de compétences et des parcours professionnels des gestionnaires, la professionnalisation de ces derniers ainsi que leur mise en réseau semblent essentielles pour une amélioration globale de la restauration scolaire du 1<sup>er</sup> degré. **Les tavanas ont un rôle à jouer** en recrutant des agents de restauration issus de formations initiales qui les auront préparés à leur rôle et missions au sein du service de restauration scolaire. De plus, de nouvelles missions ou orientations de la commune obligent une adaptabilité des services avec notamment une montée en compétences dans de nouveaux domaines (produits locaux).

Bien qu'il n'existe pas de cursus spécifique à la restauration collective en Polynésie, **les élèves diplômés qui sortent de formations suivantes possèdent en général les connaissances de base nécessaires, et peuvent ainsi prétendre à ce type de postes.**







# BOÎTE À OUTILS



Pour faciliter la mise en application des recommandations nutritionnelles, une boîte d'outils a été élaborée avec des professionnelles de l'alimentation et du secteur de la restauration collective.

**Outil 1**  
Classification nutritionnelle  
des aliments et leurs exemples

**Outil 2**  
Classification des aliments  
par termes génériques

**Outil 3**  
Calendrier de saisonnalité  
des produits locaux

**Outil 4**  
Fréquence, plan alimentaire  
et déclinaisons de menu  
par types de structures

**Outil 5**  
Les grammages alimentaires  
par type de population

**Outil 6**  
Poids net et poids brut

**Outil 7**  
Repère visuel de service

**Outil 8**  
Modèle de fiche technique

**Outil 9**  
Glossaire

L'ensemble des documents est disponible en format Word ou Excel pour une meilleure appropriation par les structures de restauration collective.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter la Direction de la santé : [secretariat@sante.gov.pf](mailto:secretariat@sante.gov.pf).

## OUTIL 1 : CLASSIFICATION NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS

Les aliments sont ici classifiés en **8 grandes familles alimentaires**. En revanche, le degré de transformation n'est pas pris en compte dans cette classification. Il convient de favoriser les aliments bruts ou n'ayant subi une légère transformation.



### FRUITS ET LÉGUMES

Abiu, ananas, avocat, banane, carambole, cerise, citron, corossol, figue, fraise, fruit de la passion, jacques, kiwi, litchis, logan, mandarine, mangoustan, melon, noni, orange, pakai, pamplemousse, papaye, pastèque, pitaya, poire, pomme, pomme cannelle, pomme étoile, ramboutan, etc. Compote de fruits sans sucre ajouté.

Abricot sec, cranberries, dattes, figues sèches, pruneau, raisin sec, etc.

Ail, algue, artichaut, aubergine, betterave, brocolis, carotte, céleri, champignons, chouchoute, chou-fleur, choux rouge, vert, blanc, cœur de palmier, concombre, courgette, échalote, endive, fafa, fenouil, feuilles comestibles, fuka, haricot ailé, haricots longs, haricots verts, mautini, navet, oignon, poireau, poivrons, pota blanc, pota vert, pousse de soja, salade, tomate, etc. Légumes en conserve ou surgelés bruts.



### FÉCULENTS

Pomme de terre, manioc, patate douce, taro, etc.

Maïs, pain, pâte, riz, semoule, quinoa, seigle.

Haricot blanc, fève, haricot rouge, lentille verte, corail, pois chiches, petits pois, etc.

Fe'i, châtaigne, marron, mape, uru, etc.



### PROTÉINES

Thon, chevrette, espadon, mahi mahi, pahua, thon en boîte, thazard, ature, etc.

Agneau, bœuf, chèvre, veau, œuf, porc, poulet, dinde, etc.

Tofu, légumes secs, etc.



### PRODUITS LAITIERS

Cheesedale, emmental, brie, camembert, chèvre, gruyère, etc.

(Les fromages fondus à tartiner : ils sont très appréciés des enfants, mais certains de ces produits contiennent souvent beaucoup de matières grasses, beaucoup de sel et peu de calcium\*.)

Fromage blanc, yaourt, etc. (Cette catégorie n'inclut pas les crèmes desserts qui sont des produits gras et sucrés.)

Lait écrémé, demi-écrémé ou entier, lait en poudre, lait cru, pasteurisé, stérilisé, etc.

(Les boissons au soja : elles ne sont pas des produits laitiers. Par ailleurs, elles contiennent des « isoflavones », dont il faut limiter la consommation, notamment chez les enfants, les femmes enceintes et allaitantes.)



## MATIÈRES GRASSES

Beurre, crème fraîche.

Amandes, autera'a, noisette, noix, noix de cajou, noix de macadamia, noix de pécan, pignon de pin, pistache non salée, etc.

Olive, noix de coco râpée, lait de coco, crème de coco, etc.

Huile d'olive, de colza, de tournesol, de sésame, de lin, de noix, de coco, etc.



## BOISSONS

Eau plate, eau gazeuse, thé, café, tisane sans sucre, etc.



## PRODUITS GRAS OU SUCRÉS

Frites, cordon-bleu, charcuterie (saucisse, corned-beef, rilette, pâté, saucisse chinoise, bacon, chorizo...), nuggets, poisson pané, feuilleté, friand, pizza, nem, accras, beignet de légumes, etc.

Barre de chocolat, boissons gazeuses, céréales du petit-déjeuner, chocolat, confiture, crème glacée, crème lactée, gâteaux sucrés, jus de fruits, miel, sucre, etc.

Fruits au sirop (poire, pêche...), fruits cocktails.

(L'addition de sirop dans les fruits au sirop augmente leur teneur en glucides (de près de 40 %) et leur teneur en calories. Durant la stérilisation, les fruits au sirop perdent une grande partie des antioxydants et minéraux et diminuent la teneur en fibres qui composent le fruit frais. La consommation de fruits au sirop ne doit pas se substituer à la consommation de fruits frais. Ils doivent idéalement consommer sans le sirop et façon occasionnelle)



## CONDIMENTS / AIDES CULINAIRES

Moutarde, sel, soyou, épices, sauce huître, piment, ketchup, etc.

## OUTIL 2 : CLASSIFICATION DES ALIMENTS PAR TERMES GÉNÉRIQUES

ENTRÉE				
Crudités	Cuidités	Entrée à base de féculent	Entrée protidique	Entrée riche en gras et/ou en sel
				
Au moins 50 % des ingrédients sont des légumes ou fruits crus, servis en entrée.	Au moins 50 % des ingrédients sont des légumes cuits, servis en entrée.	Au moins 50 % des ingrédients sont des féculents (les potages sont inclus dans cette catégorie si leur composition répond à cette définition).	Au moins 50 % des ingrédients sont des aliments protidiques (œufs, jambon, poissons, fromage...).	Entrée contenant de la charcuterie, des aliments frits, de la mayonnaise ou de la crème fraîche (> 10% du poids total de l'entrée)
Avocat, guacamole, au citron, en salade ; Carottes ; Céleri et autres racines râpées ; Choux rouges, blanc émincé ; Concombre au fromage blanc, au yaourt grec ; Chou-fleur cru + sauce au yaourt ; Cristophines râpées ; Cresson ; Endive ; Épinards crus ; Fenouil ; Melon ; Mangue verte râpée ; Mâche ; Papaye verte râpée ; Pamplemousse ; Pastèque ; Salade verte ; Salade composée à base de légumes ; Soja cru ; Tomates ; Gaspacho de concombres et tomates ; etc.	Artichaut ; Asperges ; Achards de légumes ; Aubergines ; marinées ; Betteraves ; Blanc de poireaux ; Combo cuit ; Caviar d'aubergine ; Céleri ; Champignons au fromage blanc, à la grecque ; Choux-fleurs cuits ; Cœur de palmier ; Fenouil cuit ; Haricots verts ; Haricots longs ; Haricots ailés ; Macédoine de légumes ; Potiron ; Pota ; Poivrons ; marinés ; Potage à base de légumes ; Soupe de courgettes ; Soupe de brocolis ; Salsifis ; Soja cuit ; Terrine de légumes ; etc.	Salade composée de manioc, de uru, de taro, de pâtes, de maïs, de riz, de quinoa, de lentilles, de pomme de terre ; Taboulé ; etc.	Hareng ; Jambon cru ; Jambon blanc ; Maquereau ; Œuf dur ; Pain de poisson ; Poisson cru à la chinoise ; Poisson cru à la tahitienne ; Quiche aux légumes, Lorraine... ; Sardines ; Thon au naturel ; etc.	Avocat à la mayonnaise ; Accras ; Beignet de crevettes ; Beignet de poisson ; Beignet de viande ; Céleri rémoulade ; Concombre à la crème ; Crêpes ; Friand au fromage ; Mortadelle ; Mousse de foie de volaille ; Nems ; Œuf mayonnaise ; Pizza ; Pâté ; Rillettes ; Samoussas ; Salami ; Saucisson ; Tarte salée ; Terrine ; etc.

## PLAT PROTIDIQUE

<b>Poisson</b> 	<b>Viande</b> 	<b>Volaille</b> 	<b>Végétarien</b> 	<b>Plat protidique riche en gras et/ou en sel</b> 
<p>Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 80 % de poisson</p>	<p>Viande ou préparation à base de viande contenant au moins 80 % de viande</p>	<p>Volaille ou préparation à base de volaille contenant au moins 80 % de volaille</p>	<p>Préparation à base de protéines végétales et/ou animales (produits laitiers et œuf)</p>	<p>Produits frits ou pré-frits et riches en gras et/ou en sel</p>
<p>Brochette ; Chevrettes ; Darne ; Mahimahi sauce vanille ; Poissons du large ; Poissons du lagon ; Poisson cru ; Poisson sauté ; Poissons entiers ; Poisson au curry ; etc.</p>	<p>Boulette de bœuf ; Bœuf braisé ; Steak haché moins de 15 % de lipides ; Steak de bœuf ; Rôti de bœuf ; Ragoût de bœuf ; Blanquette de veau ; Paupiette de veau ; Rôti de veau ; Steak haché de veau ; Sauté de veau ; Cuisson de veau ; Boulettes d'agneau ; Gigot d'agneau ; Ragoût d'agneau ; Sauté d'agneau ; Côtes de porc ; Jambon ; Rôti de porc ; Sauté de porc ; etc.</p>	<p>Aiguillettes de poulet ; Blancs de poulet ; Brochette de poulet ; Cuisse de poulet ; Émincé de poulet ; Escalopes de poulet ; Haut de cuisse de poulet ; Pilon de poulet ; Paupiette de poulet ; Poulet rôti ; Rôti de poulet ; Sauté de dinde ; Sauté de poulet ; Saucisse de poulet ; etc.</p>	<p>Omelette nature ; Œuf dur ; Tofu ; Steak de légumes secs ; etc.</p>	<p>Cordon bleu ; Escalope panée ; Nuggets ; Nuggets végétariens ; Punu pua'atoro ; Poisson pané ; bœuf au lait de coco ; Saucisse de porc ; Merguez ; etc.</p>

## GARNITURE

<b>Légumes cuits</b> 	<b>Féculeux</b> 	<b>Garniture riche en gras et/ou en sel</b> 
<p>Légumes cuits, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes</p>	<p>Légumes secs, céréales ou tubercules, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumineuses, céréales ou tubercules</p>	<p>Produits à frire ou pré-frits</p>
<p>Asperges ; Aubergines sautées ; Brocolis à l'eau, gratin, purée ; Choux de Bruxelles ; Combo cuit ; Courgettes sautées, en purée ; Champignons ; Céleri ; Choux sautés, Choux fleur, Choux chinois ; Carottes à l'eau, sauté, à la crème, en purée ; Épinards cuits ; Fenouil cuit ; Fafa ; Gratin de choufoute ; Haricots longs ; Haricots ailés ; Haricots verts ; Navet ; Oseilles cuites ; Panais ; Poireaux Potage à base de légumes ; Poivrons ; Potiron sauté, en purée, en gratin ; Pois gourmand ; Pota à l'eau, sauté Purée de légumes, mélanges, sautés ; Soja cuit ; Tomates ; Feuilles comestibles ; etc.</p>	<p>Mélange de céréales ; Maïs ; Pain ; Pâtes ; Riz nature, à l'ananas, au curry, à l'ail ; Semoule ; Manioc à l'eau, purée, galette de manioc au fromage, gratin ; Pomme de terre à l'eau, en purée, en mousseline, en écrasé ; Patate douce ; Igname ; Taro en purée, gratin... ; Uru en purée, gratin ; Fé'i à l'eau, en gratin, crousti ; Mape ; Fèves ; Haricot rouge, blanc, noir... ; Lentille verte, corail... ; Pois chiches ; Petits pois ; Pois cassés ; etc.</p>	<p>Beignet de taro ; Chips ; Croquette de fe'i ; Frites de pomme de terre, uru, manioc, patate douce ; Pomme noisette ; Pommes de terre rissolées ; etc.</p>

## PLATS COMPLETS



Viande



Poisson



Végétarien

Apporte à la fois la partie protidique du plat et la garniture (légumes et/ou féculents)

Bœuf aux légumes ; Bœuf sauté ; Bolognaise ; Carry ; Chao men au bœuf ; Chili con carne ; Hachis parmentier ; Légumes farcis ; Spaghetti bolognaise ; etc.

Blanquette de poisson ; Brandade ; Colombo de poisson ; Parmentier de poisson ; Pain de poisson ; Poisson basquaise ; etc.

Chili sin carne ; Croquettes de légumes au fromage ; Falafel ; Fou youn ha ; Gratin de pâtes, uru, fe'i, patates douces... ; Hamburger végétarien ; Lasagne végétarienne ; Omelette au fromage et aux pommes de terre ; Omelette aux légumes ; Omelette pota ; Risotto aux champignons ; Steak de haricots rouge, de soja ; etc.

## PRODUITS LAITIERS



Fromage



Lait



Yaourt, fromage blanc et lait fermenté

Fromages issus de produits d'origine animale

Lait issu de produits d'origine animale (vache, chèvre...)

Produit laitier non sucré ou contenant maximum 10 % de sucres ajoutés

Babybel ; Beaufort ; Brie ; Bleu d'Auvergne ; Camembert ; Cheesdale ; Comté ; Cheddar ; Edam ; Emmental ; Gouda ; Kiri ; Morbier ; Parmesan ; Reblochon ; Raclette ; Roquefort ; Vache qui rit ; etc.

Lait entier, demi-écrémé, écrémé ; Lait en poudre, etc.

Fromage frais nature ; Fromage frais au lait demi-écrémé ; Fromage frais aromatisé ; Petit-suisse ; Yaourt à boire ; Yaourt nature ; Yaourt brassé ; Yaourt aromatisé ; Yaourt aux fruits ou à la pulpe de fruits ; etc.

## DESSERTS



Fruit cru



Fruit cuit



Desserts riches en sucre et/ou en gras



Dessert amylicé

Desserts de fruits crus 100 % fruit cru, sans sucres ajoutés

Dessert de fruits cuits 100 % fruit cuit, sans sucres ajoutés

Desserts ou laitages contenant plus de 20% de sucre ajouté

Desserts contenant des féculents et le taux de sucre doit être inférieur ou égale à 20%

Abiu ; Ananas ; Banane ; Brugnon ; Carambole ; Citron ; Clémentine ; Corossol ; Figue ; Fruit de la passion ; Goyave ; Grenade ; Jacques ; Kiwi ; Kaki ; Litchis ; Logan ; Mandarine ; Mangoustan ; Mangue ; Melon ; Nectarine ; Noni ; Orange ; Pakai ; Pamplemousse ; Papaye ; Pastèque ; Pitaya ; Poire ; Pomme ; Pomme cannelle ; Pomme étoile ; Ramboutan ; Raisins ; Tamarin ; etc.

Ananas rôti à la vanille, à la noix de coco ; Compote de fruits sans sucre ajouté ; Compote allégée en sucre ; Fruit cuit au naturel ; Fruit rôti ; fruits au sirop (à rincer avant de consommer) ; etc.

Beignets ; Biscuits secs ; Brownies au chocolat et aux noix ; Clafoutis de fruits ; Cookies au chocolat ; Crème dessert ; Crème brûlée ; Crêpes fourrées au chocolat ; Flan vanille, chocolat ; Gâteau de patate douce, carottes, manioc ; Glaces ; Gâteaux à la crème ou au chocolat ; Mousses lactées aux fruits, chocolat ; Sorbet ; Tarte à la banane, à l'ananas, de mangue, de pomme, papaye ; Viennoiseries ; etc.

Po'e potiron, banane, mape ; Riz au lait ; Semoule au lait ; etc.

# OUTIL 3 : CALENDRIER DE SAISONNALITÉ DES PRODUITS LOCAUX



## Manger LOCAL, à la bonne saison!

- Production maximale
- Production moyenne
- Production faible
- Pas de production

VIVRIERS ET TRADITIONNELS

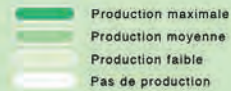
tahitien   Français <i>Latin</i>		JAN	FEV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DEC	
mai'a   Banane Maohi <i>Musa x paradisiaca</i>		Production maximale												
to   Canne à sucre <i>Saccharum officinarum</i>		Production moyenne												
māpē   Chataigne de Tahiti <i>Inocarpus tagitel</i>		Production maximale												
re'a Tahiti   Curcuma <i>Curcuma longa</i>		Production maximale												
fe'i   Fe'i <i>Musa fragidylarum</i>		Production maximale												
'uru   Fruit de l'arbre à pain <i>Artocarpus altilis</i>		Production maximale												
ufi   Igname <i>Dioscorea alata</i>		Production maximale												
'ahi'a Tahiti   Jambose <i>Syzygium malaccense</i>		Production maximale												
māniota   Manioc <i>Manihot esculenta</i>		Production maximale												
ho'ari   Noix de coco <i>Cocos nucifera</i>		Production maximale												
nono   Noni <i>Marinda citrifolia</i>		Production maximale												
'ūmara   Patate douce <i>Ipomoea batatas</i>		Production maximale												
fara   Polyfruit du pandanus <i>Pandanus tectorius</i>		Production maximale												
taro   Taro <i>Colocasia esculenta</i>		Production maximale												
tarua   Tarua (taro de montagne) <i>Xanthoxoma sagittifolium</i>		Production maximale												
vānira   Vanille <i>Vanilla x tahitensis</i>		Production maximale												

Des variations de productions peuvent être importantes selon la variété utilisée, le mode de culture et le climat. Observations de la saisonnalité principalement aux îles du vent et îles sous le vent.

Conseils techniques : J.F. Butaud et Gilles T. Parzy, EDEN PARC - Bio Strategies.



# Manger LOCAL, à la bonne saison!



LÉGUMES FRUITS ET GRAINES

Local / Français / Latin	JAN	FEV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DEC
<b>hua pua'a niho</b>   Aubergine <i>Solanum melongena</i>	[Production maximale]											
<b>tarari</b>   Carotte <i>Daucus carota subsp. sativus</i>	[Production maximale]											
<b>pota</b>   Chou <i>Brassica oleracea</i>	[Production maximale]											
<b>tōtoma finitō</b>   Chouchoute <i>Sechium edule</i>	[Production maximale]											
<b>fouka</b>   Concombre amer <i>Momordica charantia</i>	[Production maximale]											
<b>tōtoma</b>   Concombre <i>Cucumis sativus</i>	[Production maximale]											
<b>Concombre serpent</b> <i>Cucumis melo</i>	[Production maximale]											
<b>tūtini</b>   Courgette <i>Cucurbita pepo</i>	[Production maximale]											
<b>'ōporo pūraraa</b>   Gombo <i>Abelmoschus esculentus</i>	[Production maximale]											
<b>pipi</b>   Haricot long <i>Vigna sesquipedalis</i>	[Production maximale]											
<b>kiwano</b>   Kiwano <i>Cucumis meliflorus</i>	[Production maximale]											
<b>Luffa</b> <i>Luffa acutangula</i>	[Production maximale]											
<b>tō Papa'a</b>   Maïs <i>Zea mays</i>	[Production maximale]											
<b>maufini finitō</b>   Cousse chinoise (tunka) <i>Benincasa hispida</i>	[Production maximale]											
<b>nāvā</b>   Navet <i>Brassica rapa</i>	[Production maximale]											
<b>'ōporo</b>   Piment oiseau <i>Capsicum frutescens</i>	[Production maximale]											
<b>Piment doux</b> <i>Capsicum frutescens</i>	[Production maximale]											
<b>hētira</b>   Poireau <i>Allium ampeloprasum</i>	[Production maximale]											
<b>'ōporo mā'ara</b>   Poivron <i>Capsicum annuum</i>	[Production maximale]											
<b>'ōmara pūtete</b>   Pomme de terre <i>Solanum tuberosum</i>	[Production maximale]											
<b>maufini</b>   Potiron <i>Cucurbita pepo &amp; C. moschata</i>	[Production maximale]											
<b>rā'i</b>   Radis <i>Raphanus sativus</i>	[Production maximale]											
<b>Tomate cerise</b> <i>Solanum lycopersicum</i>	[Production maximale]											
<b>tōmā'i</b>   Tomate <i>Solanum lycopersicum</i>	[Production maximale]											

Des variations de productions peuvent être importantes selon la variété utilisée, le mode de culture et le climat. Observations de la saisonnalité principalement aux îles du vent et îles sous le vent.

Conseils techniques : J.F. Butaud et Gilles T. Parzy, EDEN PARC - Bio Strategies.



# Manger LOCAL, à la bonne saison!

Production maximale  
Production moyenne  
Production faible  
Pas de production

FRUITS ET ARBRES FRUITIERS : PARTIE I

	JAN	FEV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DEC
<b>tahitien   Français</b> <i>Latin</i>												
<b>Abiu</b> <i>Pouteria caimita</i>												
<b>Abricot de saint-domingue</b> <i>Mammea americana</i>												
<b>Açaï</b> <i>Euterpe oleracea</i>												
<b>Acérola</b> <i>Malpighia emarginata</i>												
<b>painapo   Ananas</b> <i>Ananas comosus</i>												
<b>ʻāvāla   Avocat</b> <i>Persea americana</i>												
<b>autera'a   Amande de badamier</b> <i>Terminalia catappa</i>												
<b>pārapautini   Barbadine</b> <i>Passiflora quadrangularis</i>												
<b>mai'a   Banane dessert</b> <i>Musa x paradisiaca</i>												
<b>Bilimbi</b> <i>Averrhoa bilimbi</i>												
<b>Bunchosie</b> <i>Bunchosia americana</i>												
<b>kākā'o   Cacao</b> <i>Theobroma cacao</i>												
<b>taofe   Café</b> <i>Coffea arabica</i>												
<b>Canistel</b> <i>Pouteria campechiana</i>												
<b>raparapa   Carambole</b> <i>Averrhoa carambola</i>												
<b>Baie de panama</b> <i>Muntingia calabura</i>												
<b>Chempédak</b> <i>Artocarpus integer</i>												
<b>tāporo papa'ā   Citron</b> <i>Citrus limon</i>												
<b>lapotapo hutu pua'atoro   Cœur de boeuf</b> <i>Annona reticulata</i>												
<b>rēmene   Combava</b> <i>Citrus hystrix</i>												
<b>tōtara   Corossol</b> <i>Annona muricata</i>												
<b>tūrīana   Durian</b> <i>Durio zibethinus</i>												
<b>tute   Figue</b> <i>Ficus carica</i>												
<b>rahipere   Framboise de tahiti</b> <i>Rubus rosifolius *</i>												
<b>pārapautini   Fruit de la passion</b> <i>Passiflora edulis</i>												
<b>Fruit miracle</b> <i>Synsepalum dulcificum</i>												

\*Espèce menaçant la biodiversité

Des variations de productions peuvent être importantes selon la variété utilisée, le mode de culture et le climat. Observations de la saisonnalité principalement aux îles du vent et îles sous le vent.

Conseils techniques : J.F. Butaud et Gilles T. Parzy, EDEN PARC - Bio Strategies.



# Manger LOCAL, à la bonne saison!

Production maximale  
 Production moyenne  
 Production faible  
 Pas de production

FRUITS ET ARBRES FRUITIERS : PARTIE 2

	JAN	FEV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DEC
<b>tahitien   Français</b> <i>Latin</i>												
<b>tuava   Goyave</b> <i>Psidium guajava</i>												
<b>rēmuna   Grenade</b> <i>Punica granatum</i>												
<b>pītā   Jamelongue (faux-pistachier)</b> <i>Syzygium cumini*</i>												
<b>'uru taratani   Jacque</b> <i>Artocarpus heterophyllus</i>												
<b>Kaki noir</b> <i>Diospyros nigra</i>												
<b>kava   Kava (pometier)</b> <i>Pometia pinnata</i>												
<b>kumquat   Kumquat</b> <i>Citrus japonica</i>												
<b>Langsat (rincette)</b> <i>Lansium domesticum</i>												
<b>tāporo   Lime</b> <i>Citrus x aurantiifolia</i>												
<b>raitihī   Litchi</b> <i>Litchi chinensis</i>												
<b>Longane (œil du dragon)</b> <i>Dimocarpus longan</i>												
<b>'ānani pa'avele   Mandarine</b> <i>Citrus x reticulata</i>												
<b>hotuarī   Mangoustan</b> <i>Garcinia mangostana</i>												
<b>vī papa'ā   Mangue</b> <i>Mangifera indica</i>												
<b>merēni papa'ā   Melon</b> <i>Cucumis melo</i>												
<b>mōpae   Mombin</b> <i>Spondias mombin</i>												
<b>mopere   Mûre</b> <i>Morus australis</i>												
<b>Nangaille (noix de mission)</b> <i>Canarium indicum</i>												
<b>Nēfle du japon</b> <i>Eriobotrya japonica</i>												
<b>tī'a'iri   Noix de bancoul</b> <i>Alseodaphne moluccanus</i>												
<b>Noix de cayenne</b> <i>Pachira aquatica</i>												
<b>matalāmia   Noix de Macadamia</b> <i>Macadamia integrifolia</i>												
<b>Noix Navelée</b> <i>Barringtonia edulis</i>												
<b>'ānani   Orange</b> <i>Citrus x sinensis</i>												
<b>'ānani   Orange de la Punaruu</b> <i>Citrus x sinensis</i>												
<b>'ānani 'ava'ava   Orange amère (bigarade)</b> <i>Citrus x aurantium</i>												

\*Espèce menaçant la biodiversité

Des variations de productions peuvent être importantes selon la variété utilisée, le mode de culture et le climat. Observations de la saisonnalité principalement aux îles du vent et îles sous le vent.

Conseils techniques : J.F. Butaud et Gilles T. Parzy, EDEN PARC - Bio Strategies.

# Manger LOCAL, à la bonne saison!

Production maximale  
Production moyenne  
Production faible  
Pas de production

FRUITS ET ARBRES FRUITIERS : PARTIE 3

tahitien   Français <i>Latin</i>		JAN	FEV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DEC
<b>pakai   Pacaye</b> <i>Inga feuillei</i>													
<b>'ānani popa'ā   Pamplemousse vert</b> <i>Citrus maxima</i>													
<b>'ī'ita   Papaye</b> <i>Carica Papaya</i>													
<b>merēni   Pastèque</b> <i>Citrullus lanatus</i>													
<b>pī'itaya   Pitaya à la chair blanche</b> <i>Hylocereus undatus</i>													
<b>pī'itaya   Pitaya à la chair rouge</b> <i>Hylocereus polyrhizus</i>													
<b>pomelo   Pomelo</b> <i>Citrus x paradisi</i>													
<b>īapotalapo   Pomme cannelle</b> <i>Annona squamosa</i>													
<b>huero 'anātārīta   Pomme de cajou (acajou)</b> <i>Anacardium occidentale</i>													
<b>vī Tahiti   Pomme Cythère</b> <i>Spondias dulcis</i>													
<b>vī Tahiti   Pomme Cythère naine</b> <i>Spondias dulcis</i>													
<b>Pomme étoile</b> <i>Chrysophyllum cainito</i>													
<b>Pupunha (palmier pêche)</b> <i>Bactris gasipaes</i>													
<b>tēnē   Quenette</b> <i>Melicoccus bijugatus</i>													
<b>mā'a vine   Raisin</b> <i>Vitis vinifera</i>													
<b>vīne tātahi   Raisin de mer</b> <i>Coccoloba uvifera</i>													
<b>Ramboutan</b> <i>Nephelium lappaceum</i>													
<b>Rollinia</b> <i>Annona mucosa</i>													
<b>Roselle</b> <i>Hibiscus sabdariffa</i>													
<b>Safou</b> <i>Pachylobus edulis</i>													
<b>īapoti   Sapotille</b> <i>Manihara zapota</i>													
<b>Sapote (mamey)</b> <i>Pouteria sapota</i>													
<b>Sapote blanche</b> <i>Casimiroa edulis</i>													
<b>Santol</b> <i>Sandaricum koejape</i>													
<b>māmara, Mue   Surette (girembellier)</b> <i>Phyllanthus acidus</i>													
<b>tāmerēni   Tamarin</b> <i>Tamarindus indica</i>													
<b>Tamarin de Chine</b> <i>Yangueria edulis</i>													

Des variations de productions peuvent être importantes selon la variété utilisée, le mode de culture et le climat.  
Observations de la saisonnalité principalement aux îles du vent et îles sous le vent.

Conseils techniques : J.F. Butaud et Gilles T. Parzy, EDEN PARC - Bio Strategies.



# Manger LOCAL, à la bonne saison!

■ Production maximale  
■ Production moyenne  
■ Production faible  
■ Pas de production

AROMATES, ÉPICÉS ET LÉGUMES FEUILLES

	JAN	FEV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DEC
tahitien   Français <i>Latin</i>												
āroe   Aloe Vera <i>Aloe vera</i>	[Production maximale]											
Baselle <i>Basella alba</i>	[Production maximale]											
miri   Basilic <i>Ocimum basilicum</i>	[Production maximale]											
finamo   Cannelle de Ceylan <i>Cinnamomum verum</i>	[Production maximale]											
finamo   Cannelle de Chine <i>Cinnamomum burmannii</i>	[Production maximale]											
pota tinitō   Chou chinois <i>Brassica rapa</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
fafa taratoni   Chou kanak <i>Abelmoschus manihot</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
tirofe   Clou de girofle <i>Syzygium aromaticum</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
'āretu mono'i   Citronnelle <i>Cymbopogon citratus</i>	[Production maximale]											
tele   Coriande (persil chinois) <i>Coriandrum sativum</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
tete   Coriande dentelée <i>Eryngium foetidum</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
pātoa vai   Cresson <i>Nasturtium officinale</i>	[Production maximale]											
taratuna   Estragon anisé <i>Tagetes lucida</i>	[Production maximale]											
re'a tinitō   Gingembre <i>Zingiber officinale</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
Gynura rouge <i>Gynura bicolor</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
Gynura vert <i>Gynura procumbens</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
Katuk <i>Sauropus androgynus</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
Liseron d'eau <i>Ipomoea aquatica</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
mīneta   Menthe <i>Mentha arvensis</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
Moringa <i>Moringa oleifera</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
matiti   Noix de Muscade <i>Myristica fragrans</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
'ōniāni   Oignon vert <i>Allium fistulosum</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
oriāna   Origan tropical <i>Origanum graveolens</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
perefi   Persil <i>Petroselinum crispum</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
papa   Poivre noir <i>Piper nigrum</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
'āturi   Pourpier <i>Portulaca oleracea</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
hautai   Romarin <i>Salvia rosmarinus</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
Roquette <i>Eruca vesicaria</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
rauota   Salade <i>Lactuca sativa</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
taravia   Sauge officinale <i>Salvia officinalis</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]
tume   Thym <i>Thymus vulgaris</i>	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]	[Production maximale]

Des variations de productions peuvent être importantes selon la variété utilisée, le mode de culture et le climat. Observations de la saisonnalité principalement aux îles du vent et îles sous le vent.

Conseils techniques : J.F. Butaud et Gilles T. Parzy. EDEN PARC - Bio Strategies.

## OUTIL 4 : FRÉQUENCES, PLANS ALIMENTS ET DÉCLINAISONS DE MENU PAR TYPE DE STRUCTURE

### RESTAURATION SCOLAIRE: CRÈCHE, MATERNELLE, PRIMAIRE, COLLÈGE, LYCÉE, UNIVERSITÉ

#### 3 DÉJEUNERS HEBDOMADAIRES EN COLLECTIVITÉ SUR 5 SEMAINES SOIT 15 REPAS CONSÉCUTIFS

FRÉQUENCES	ENTRÉE	PLAT PROTIDIQUE	GARNITURE	DESSERT
Crudités ou cuités	10/15 min			
Entrée à base de féculents	2/15 max			
Entrée riche en gras et/ou en sel	1/15 max			
Entrée protidique	2/15 max			
Poisson		3/15 min		
Viande		3/15 max		
Volaille		3/15		
Végétarien		1/15 min		
Plat protidique riche en gras et/ou en sel		1/15 max		
Légumes cuits			7/15 min	
Féculents Dont féculents locaux			11/15 min Dont 3/15 min	
Garnitures riches en gras et /ou en sel			2/15 max	
Lait, fromages, yaourts, fromages blanc et laits fermentés			8/15 min	
Fruit cru ou cuit sans sucres ajoutés				7/15 min
Dessert amylicé				2/20 max
Desserts riches en sucre et/ou en gras				3/15 max

PLAN ALIMENTAIRE		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
SEMAINE 1	Entrée	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	ENTRÉE À BASE DE FÉCULENT	CUIDITÉS
	Plat protidique	POISSON	VIANDE	VOLAILLE
	Garniture	FÉCULENT LOCAL	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
	Dessert	FRUIT CUIT	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER
SEMAINE 2	Entrée	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	CRUDITÉS	CRUDITÉS
	Plat protidique	VOLAILLE	POISSON	VIANDE
	Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
	Dessert	FRUIT CRU	DESSERT AMYLACÉ	PRODUIT LAITIER
SEMAINE 3	Entrée	CUIDITÉS	ENTRÉE GRASSE ET/OU SALÉE	CRUDITÉS
	Plat protidique	VOLAILLE	VÉGÉTARIEN	POISSON
	Garniture	FÉCULENT + PRODUIT LAITIER	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
	Dessert	FRUIT CRU	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER
SEMAINE 4	Entrée	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	ENTRÉE PROTIDIQUE	CUIDITÉS
	Plat protidique	POISSON	VIANDE	POISSON
	Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL	FÉCULENT
	Dessert	FRUIT CRU	FRUIT CRU	FRUIT CRU
SEMAINE 5	Entrée	CRUDITÉS	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	CUIDITÉS
	Plat protidique	POISSON	VOLAILLE	PLAT PROTIDIQUE RICHE EN GRAS ET/OU EN SEL
	Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT
	Dessert	FRUIT CUIT	DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS	FRUIT CRU

EXEMPLE DE DÉCLINAISON EN MENU		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
SEMAINE 1	Entrée	Concombre sauce fromage blanc	Salade composée de lentilles	Salade de soja
	Plat protidique	Poisson sauté aux épices	Bœuf au curry	Quiche au jambon et légumes
	Garniture	Manioc bouilli	Pomme de terre et carottes	
	Dessert	Poire au four	Ananas	Kiri
SEMAINE 2	Entrée	Salade composée et dés de gruyère	Salade de pota cru et coco râpée	Carottes râpées au citron
	Plat protidique	Chao men au poulet	Gratin de poisson aux légumes	Bœuf aux légumes
	Garniture			Riz
	Dessert	Pomme	Po'e	Yaourt nature
SEMAINE 3	Entrée	Poivrons marinés	Crêpe au fromage	Salade de chou
	Plat protidique	Pâtes au poulet et gruyère râpé	Omelette patates douce et pota	Poisson sauce vanille
	Garniture			Riz aux légumes
	Dessert	Melon	Orange	Yaourt nature
SEMAINE 4	Entrée	Tomates mozzarella	Poisson cru à la chinoise	Betteraves
	Plat protidique	Haura à la crème de fafa	Porc au taro	Poisson grillé sauce tomate
	Garniture	Riz		Torsades
	Dessert	Papaye	Mangue	Banane
SEMAINE 5	Entrée	Salade verte	Chou-fleur cru et sauce au yaourt à tremper	Macédoine de légumes
	Plat protidique	Parmentier de poisson aux légumes	Poulet fafa	Pâtes à la carbonara
	Garniture		Uru et taro	
	Dessert	Compote	Flan au caramel	Pastèque

## 4 DÉJEUNERS HEBDOMADAIRES EN COLLECTIVITÉ SUR 5 SEMAINES SOIT 20 REPAS CONSÉCUTIFS

FRÉQUENCES	ENTRÉE	PLAT PROTIDIQUE	GARNITURE	DESSERT
Crudités ou cuités	14/20 min			
Entrée à base de féculents	2/20 max			
Entrée riche en gras et/ou en sel	2/20 max			
Entrée protidique	2/20 max			
Poisson		4/20 min		
Viande		4/20 max		
Volaille		4/20		
Végétarien		2/20 min		
Plat protidique riche en gras et/ou en sel		2/20 max		
Légumes cuits			10/20 min	
Féculents Dont féculents locaux			16/20 min Dont 4/20 min	
Garnitures riches en gras et /ou en sel			2/20 max	
Lait, fromages, yaourts, fromages blanc et laits fermentés	10/20 min			
Fruit cru ou cuit sans sucres ajoutés				10/20 min
Dessert amylicé				2/20 max
Desserts riches en sucre et/ou en gras				4/20 max





PLAN ALIMENTAIRE		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
SEMAINE 1	Entrée	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	ENTRÉE À BASE DE FÉCULENT	CUIDITÉS	CRUDITÉS
	Plat protidique	POISSON	VIANDE	VÉGÉTARIEN	VOLAILLE
	Garniture	FÉCULENT LOCAL	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
	Dessert	FRUIT CUIT	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU
SEMAINE 2	Entrée	ENTRÉE PROTIDIQUE	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	CUIDITÉS
	Plat protidique	VOLAILLE	POISSON	VIANDE	POISSON
	Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS
	Dessert	FRUIT CRU	FRUIT CUIT	FRUIT CRU	DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS
SEMAINE 3	Entrée	CUIDITÉS	ENTRÉE GRASSE ET/ OU SALÉE	CRUDITÉS	CRUDITÉS
	Plat protidique	VIANDE	VÉGÉTARIEN	POISSON	VOLAILLE
	Garniture	FÉCULENT + PRODUIT LAITIER	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL
	Dessert	FRUIT CRU	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER	FRUIT CUIT
SEMAINE 4	Entrée	CRUDITÉS	ENTRÉE PROTIDIQUE	CUIDITÉS	ENTRÉE À BASE DE FÉCULENT
	Plat protidique	PLAT PROTIDIQUE RICHE EN GRAS ET/ OU EN SEL	POISSON	VIANDE	POISSON
	Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL	FÉCULENT	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS + PRODUIT LAITIER
	Dessert	PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU	FRUIT CRU	FRUIT CUIT
SEMAINE 5	Entrée	ENTRÉE GRASSE ET/ OU SALÉE	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	CUIDITÉS	CRUDITÉS
	Plat protidique	POISSON	VOLAILLE	ŒUF	POISSON
	Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT	GARNITURES RICHES EN GRAS ET /OU EN SEL
	Dessert	FRUIT CRU	DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER

EXEMPLE DE DÉCLINAISON EN MENU		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
SEMAINE 1	Entrée	Salade verte et dés de fromage	Salade russe	Salade de haricots longs	Salade de mautini cru
	Plat protidique	Cari de poisson	Boulette de bœuf sauce tomate aux légumes et pâtes	Omelette aux patates douces et pota	Poulet fafa et riz
	Garniture	Uru rôti			
	Dessert	Compote	Banane	Fromage	Orange
SEMAINE 2	Entrée	Poisson cru au lait de coco	Salade de tomate et dés d'emmental	Salade de chou et dés de fromage	Betteraves
	Plat protidique	Poulet aux champignons et spaghettis	Beignets de poisson au four	Lasagne de bœuf aux légumes	Thon sauce vanille
	Garniture		Ratatouille		Uru vapeur et aubergines grillées
	Dessert	Pomme	Ananas rôti	Clémentines	Tarte tatin à la papaye
SEMAINE 3	Entrée	Poireaux vinaigrette	Nems aux légumes	Salade de papaye verte	Salade de pousse de soja
	Plat protidique	Spaghetti bolognaise et gruyère râpé	Chao men végétarien	Blanquette de poisson aux légumes et riz	Sauté de dinde à la moutarde
	Garniture			Beignet de taro au four	
	Dessert	Banane	Carambole	Yaourt nature	Compote
SEMAINE 4	Entrée	Salade de mangue verte	Rillettes de poisson	Macédoine de légumes	Salade de pâtes
	Plat protidique	Poisson frit	Pua'a chou	Poisson basquaise	Hachi parmentier de poisson aux petits légumes et gruyère râpé
	Garniture	Mélange de céréales et brocolis sautés	Fe'i	Pâtes	
	Dessert	Yaourt nature	Ananas	Salade de fruits	Kiwi
SEMAINE 5	Entrée	Pizza	Concombre au fromage blanc	Cœur de palmier	Carottes râpées
	Plat protidique	Colombo de poisson aux légumes	Poulet rôti	Fou youn ha	Poisson grillé sauce tomate
	Garniture	Pommes de terre vapeurs	Purée de patate douce et carottes	Riz	Frites de manioc
	Dessert	Pastèque	Flan au chocolat	Mangue	Yaourt nature

## 5 DÉJEUNERS HEBDOMADAIRES EN COLLECTIVITÉ SUR 5 SEMAINES SOIT 25 REPAS CONSÉCUTIFS

FRÉQUENCES	ENTRÉE	PLAT PROTIDIQUE	GARNITURE	DESSERT
Crudités ou cuidités	17/25 min			
Entrée à base de féculents	3/25 max			
Entrée riche en gras et/ou en sel	2/25 max			
Entrée protidique	3/25 max			
Poisson		5/25 min		
Viande		5/25 max		
Volaille		5/25		
Végétarien		3/25 min		
Plat protidique riche en gras et/ou en sel		2/25 max		
Légumes cuits			12/25 min	
Féculents Dont féculents locaux			19/25 min Dont 5/25 min	
Garnitures riches en gras et /ou en sel			3/25 max	
Lait, fromages, yaourts, fromages blanc et laits fermentés	13/25 min			
Fruit cru ou cuit sans sucres ajoutés				12/25 min
Dessert amylicé				3/25 max
Desserts riches en sucre et/ou en gras				5/25 max

PLAN ALIMENTAIRE		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
SEMAINE 1	Entrée	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	ENTRÉE À BASE DE FÉCULENT	CUIDITÉS	CRUDITÉS	CRUDITÉS
	Plat protidique	POISSON	VIANDE	VÉGÉTARIEN	VOLAILLE	POISSON
	Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS + PRODUIT LAITIER	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL
	Dessert	FRUIT CUIT	FRUIT CRU	FRUIT CRU	DESSERT AMYLACÉ	PRODUIT LAITIER
SEMAINE 2	Entrée	ENTRÉE PROTIDIQUE	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	CRUDITÉS	CUIDITÉS	CRUDITÉS
	Plat protidique	VOLAILLE	POISSON	VIANDE	POISSON	VIANDE
	Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
	Dessert	FRUIT CRU	FRUIT CUIT	PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU	DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS
SEMAINE 3	Entrée	CUIDITÉS	CRUDITÉS	ENTRÉE GRASSE ET/OU SALÉE	ENTRÉE À BASE DE FÉCULENT	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER
	Plat protidique	VIANDE	VÉGÉTARIEN	POISSON	VOLAILLE	POISSON
	Garniture	FÉCULENT + PRODUIT LAITIER	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS	LÉGUMES CUIITS	GARNITURES RICHES EN GRAS ET /OU EN SEL
	Dessert	FRUIT CRU	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER	FRUIT CUIT	FRUIT CRU
SEMAINE 4	Entrée	CRUDITÉS	ENTRÉE PROTIDIQUE	ENTRÉE À BASE DE FÉCULENT	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	CUIDITÉS
	Plat protidique	PLAT PROTIDIQUE RICHE EN GRAS ET/ OU EN SEL	POISSON	VIANDE	POISSON	VOLAILLE
	Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL	LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS + PRODUIT LAITIER
	Dessert	PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU	FRUIT CRU	FRUIT CUIT	DESSERT SUCRÉ
SEMAINE 5	Entrée	ENTRÉE GRASSE ET/OU SALÉE	CUIDITÉS	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	CRUDITÉS	CRUDITÉS
	Plat protidique	POISSON	VOLAILLE	VÉGÉTARIEN	POISSON	PLAT PROTIDIQUE RICHE EN GRAS ET/OU EN SEL
	Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT	GARNITURES RICHES EN GRAS ET /OU EN SEL	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
	Dessert	FRUIT CRU	FRUIT CRU	DESSERT SUCRÉ	PRODUIT LAITIER	FRUIT CUIT

EXEMPLE DE DÉCLINAISON EN MENU		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
SEMAINE 1	Entrée	Salade verte et dés d'emmental	Salade russe	Salade haricots longs vinaigrette	Salade de tomate	Carottes râpées et navets
	Plat protidique	Poisson à la basquaise	Steak	Lasagne végétarienne aux aubergines	Couscous de poulet aux légumes	Poisson grillé
	Garniture	Riz	Ratatouille			Gratin de fe'i
	Dessert	Compote sans sucre ajouté	Orange	Ananas	Riz au lait	Kiri
SEMAINE 2	Entrée	Sardines	Concombres crème de fromage blanc	Guacamole	Cœur de palmier	Salade de mangue verte
	Plat protidique	Poulet rôti	Cary de poisson aux poivrons	Saucisse	Poisson cru au lait de coco et légumes	Ma'a tinito
	Garniture	Purée de pomme de terre et courgettes sautées	Riz	Lentilles et carottes	Taro	Pota sauté
	Dessert	Banane	Compote	Fromage blanc	Pamplemousse	Tarte aux fruits
SEMAINE 3	Entrée	Betteraves vinaigrette	Avocat au citron	Samoussas	Salade de pâtes	Salade d'endives et roquefort
	Plat protidique	Parmentier de bœuf	Lasagnes végétariennes aux aubergines	Poisson grillé	Poulet	Blanquette de poisson
	Garniture			Galette de taro au four et brocolis	Ratatouille	Pommes de terre sautées
	Dessert	Ramboutan	Pastèque	Yaourt nature	Compote	Banane
SEMAINE 4	Entrée	Salades variées (moutini, choux, mais, poivrons)	Œufs durs	Taboulé	Bâtonnets de carottes et sauce au fromage blanc curry	Aubergines marinées
	Plat protidique	Nuggets de poulet	Mahi mahi sauce vanille	Tajine d'agneau aux légumes	Colombo de thon	Dinde sautée
	Garniture	Pâtes à la sauce tomate	Gratin de patate douce		Riz aux épices	Gratin de taro et haricots longs
	Dessert	Fromage blanc nature	Ananas	Pomme	Poire cuite	Glace
SEMAINE 5	Entrée	Friand aux fromages	Asperges	Salade de tomate et dés d'emmental	Papayes vertes râpées	Concombres à la vinaigrette
	Plat protidique	Aubergines farcies au poisson	Poulet fafa	Omelette	Poisson à la basquaise	Punu pua'atoro
	Garniture	Riz	Uru	Pâtes	Frites de pomme de terre	Riz et pota
	Dessert	Salade de fruits frais	Mangue	Choux	Yaourt nature	Papaye au four

## INTERNAT SCOLAIRE OU DE LOISIRS

### 7 DÉJEUNERS ET DÎNERS HEBDOMADAIRES EN COLLECTIVITÉ SUR 5 SEMAINES SOIT 70 REPAS CONSÉCUTIFS

FRÉQUENCES	ENTRÉE	PLAT PROTIDIQUE	GARNITURE	DESSERT
Crudités ou cuités	40/70 min			
Entrée à base de féculents	8/70 max			
Entrée riche en gras et/ou en sel	4/70 max			
Entrée protidique	8/70 max			
Poisson		14/70 min		
Viande		14/70 max		
Volaille		15/70		
Végétarien		8/70 min		
Plat protidique riche en gras et/ou en sel		5/70 max		
Légumes cuits			35/70 min	
Féculents Dont féculents locaux			54/70 min Dont 14/70 min	
Garnitures riches en gras et /ou en sel			8/70 max	
Lait, fromages, yaourts, fromages blanc et laits fermentés			35/70 min	
Fruit cru ou cuit sans sucres ajoutés				35/70 min
Dessert amylicé				8/70 max
Desserts riches en sucre et/ou en gras				10/70 max



PLAN ALIMENTAIRE			JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
SEMAINE 1	Déjeuner	Entrée	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	ENTRÉE À BASE DE FÉCULENT	CUIDITÉS
		Plat protidique	POISSON	VIANDE	VÉGÉTARIEN
		Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS + PRODUIT LAITIER
		Dessert	FRUIT CUIT	FRUIT CRU	DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS
	Dîner	Entrée	CRUDITÉS	CUIDITÉS	CRUDITÉS
		Plat protidique	VOLAILLE	POISSON	POISSON
		Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	GARNITURES RICHES EN GRAS ET /OU EN SEL	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
		Dessert	PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER
SEMAINE 2	Déjeuner	Entrée	CRUDITÉS	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	ENTRÉE À BASE DE FÉCULENT
		Plat protidique	POISSON	VOLAILLE	POISSON
		Garniture	FÉCULENT + PRODUIT LAITIER	FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS	LÉGUMES CUIITS
		Dessert	FRUIT CUIT	DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS	FRUIT CRU
	Dîner	Entrée	CUIDITÉS	CRUDITÉS	CRUDITÉS
		Plat protidique	VÉGÉTARIEN	POISSON	VOLAILLE
		Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
		Dessert	FRUIT CRU	DESSERT AMYLACÉ	PRODUIT LAITIER
SEMAINE 3	Déjeuner	Entrée	CRUDITÉS	ENTRÉE À BASE DE FÉCULENT	CUIDITÉS
		Plat protidique	VOLAILLE	POISSON	PLAT PROTIDIQUE RICHE EN GRAS ET/OU EN SEL
		Garniture	FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS	LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT
		Dessert	PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU	FRUIT CRU
	Dîner	Entrée	CUIDITÉS	CRUDITÉS	CRUDITÉS
		Plat protidique	POISSON	VIANDE	POISSON
		Garniture	FÉCULENT + PRODUIT LAITIER	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS
		Dessert	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER	DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS



JOUR 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
CRUDITÉS	CRUDITÉS	ENTRÉE PROTIDIQUE	CRUDITÉS
POISSON	PLAT PROTIDIQUE RICHE EN GRAS ET/OU EN SEL	VOLAILLE	POISSON
LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT
DESSERT AMYLACÉ	PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU	FRUIT CUIT
CRUDITÉS	CRUDITÉS	CUIDITÉS	CRUDITÉS
VIANDE	POISSON	POISSON	VOLAILLE
FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS + PRODUIT LAITIER	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
FRUIT CRU	DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER
CRUDITÉS	CUIDITÉS + PRODUIT LAITIER	CRUDITÉS	ENTRÉE GRASSE ET/OU SALÉE
PLAT PROTIDIQUE RICHE EN GRAS ET/OU EN SEL	VOLAILLE	VÉGÉTARIEN	POISSON
FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	GARNITURES RICHES EN GRAS ET /OU EN SEL	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU
CUIDITÉS	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	CUIDITÉS	CRUDITÉS
POISSON	VIANDE	POISSON	VIANDE
FÉCULENT	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
FRUIT CRU	DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER
CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	CUIDITÉS	ENTRÉE PROTIDIQUE	CRUDITÉS
POISSON	VIANDE	VÉGÉTARIEN	POISSON
LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + PRODUIT LAITIER	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
DESSERT AMYLACÉ	FRUIT CRU	FRUIT CRU	DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS
CRUDITÉS	CUIDITÉS	CRUDITÉS	CUIDITÉS
VOLAILLE	POISSON	VOLAILLE	VIANDE
FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT
PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU

PLAN ALIMENTAIRE			JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
SEMAINE 4	Déjeuner	Entrée	CRUDITÉS	CUIDITÉS	ENTRÉE À BASE DE FÉCULENT
		Plat protidique	VOLAILLE	PLAT PROTIDIQUE RICHE EN GRAS ET/OU EN SEL	POISSON
		Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT	LÉGUMES CUIITS
		Dessert	DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER
	Dîner	Entrée	CUIDITÉS	CRUDITÉS	CRUDITÉS
		Plat protidique	POISSON	VOLAILLE	VIANDE
		Garniture	GARNITURES RICHES EN GRAS ET /OU EN SEL	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
		Dessert	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER	PRODUIT LAITIER
SEMAINE 5	Déjeuner	Entrée	CRUDITÉS	CUIDITÉS	CRUDITÉS
		Plat protidique	VOLAILLE	POISSON	PLAT PROTIDIQUE RICHE EN GRAS ET/OU EN SEL
		Garniture	FÉCULENT LOCAL	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
		Dessert	FRUIT CUIT	DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS	PRODUIT LAITIER
	Dîner	Entrée	CRUDITÉS	CRUDITÉS	CUIDITÉS
		Plat protidique	POISSON	VIANDE	VOLAILLE
		Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT	FÉCULENT + PRODUIT LAITIER
		Dessert	PRODUIT LAITIER	FRUIT CUIT	FRUIT CRU

JOUR 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
CRUDITÉS	CUIDITÉS	CRUDITÉS	ENTRÉE GRASSE ET/OU SALÉE
VÉGÉTARIEN	VOLAILLE	VIANDE	POISSON
FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	GARNITURES RICHES EN GRAS ET /OU EN SEL	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS
PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU
CUIDITÉS	CRUDITÉS	CUIDITÉS	CRUDITÉS
VOLAILLE	VIANDE	POISSON	VÉGÉTARIEN
FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS	PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER
CRUDITÉS	CUIDITÉS	ENTRÉE PROTIDIQUE	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER
VOLAILLE	VIANDE	POISSON	POISSON
LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + PRODUIT LAITIER	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	GARNITURES RICHES EN GRAS ET /OU EN SEL
DESSERT AMYLACÉ	FRUIT CRU	FRUIT CRU	FRUIT CUIT
CRUDITÉS	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	CRUDITÉS	CUIDITÉS
POISSON	VÉGÉTARIEN	VOLAILLE	VÉGÉTARIEN
FÉCULENT LOCAL	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS + PRODUIT LAITIER
FRUIT CUIT	FRUIT CRU	DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS	FRUIT CRU

## RESTAURATION MÉDICO-SOCIALE, UNITÉ DE VIE OU STRUCTURE D'ACCUEIL

### 7 DÉJEUNERS ET DÎNERS HEBDOMADAIRES EN COLLECTIVITÉ SUR 4 SEMAINES SOIT 56 REPAS CONSÉCUTIFS

FRÉQUENCES	ENTRÉE	PLAT PROTIDIQUE	GARNITURE	DESSERT
Crudités ou cuités	40/56 min			
Entrée à base de féculents	6/56 max			
Entrée riche en gras et/ou en sel	4/56 max			
Entrée protidique	6/56 max			
Poisson		11/56 min		
Viande		11/56 max		
Volaille		11/56		
Végétarien		6/56 min		
Plat protidique riche en gras et/ou en sel		4/56 max		
Légumes cuits			28/56 min	
Féculents Dont féculents locaux			44/56 min Dont 10/56 min	
Garnitures riches en gras et /ou en sel			6/56 max	
Lait, fromages, yaourts, fromages blanc et laits fermentés	28/56 min			
Fruit cru ou cuit sans sucres ajoutés				28/56 min
Dessert amylicé				6/56 max
Desserts riches en sucre et/ou en gras				10/56 max



PLAN ALIMENTAIRE			JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
SEMAINE 1	Déjeuner	Entrée	CRUDITÉS	ENTRÉE À BASE DE FÉCULENT	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER
		Plat protidique	PLAT PROTIDIQUE RICHE EN GRAS ET/OU EN SEL	VOLAILLE	POISSON
		Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
		Dessert	PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU	FRUIT CRU
	Dîner	Entrée	CUIDITÉS	CRUDITÉS	CUIDITÉS
		Plat protidique	POISSON	POISSON	VOLAILLE
		Garniture	FÉCULENT + PRODUIT LAITIER	FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS	LÉGUMES CUIITS
		Dessert	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER	DESSERT AMYLACÉ
SEMAINE 2	Déjeuner	Entrée	CRUDITÉS	ENTRÉE GRASSE ET/OU SALÉE	CUIDITÉS
		Plat protidique	VOLAILLE	POISSON	PLAT PROTIDIQUE RICHE EN GRAS ET/OU EN SEL
		Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
		Dessert	PRODUIT LAITIER	PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU
	Dîner	Entrée	CUIDITÉS	CRUDITÉS	CRUDITÉS
		Plat protidique	POISSON	VÉGÉTARIEN	POISSON
		Garniture	FÉCULENT	FÉCULENT	FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS
		Dessert	FRUIT CRU	FRUIT CUIT	PRODUIT LAITIER

JOUR 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<b>ENTRÉE PROTIDIQUE</b>	<b>CUIDITÉS</b>	<b>CRUDITÉS</b>	<b>CRUDITÉS</b>
<b>VÉGÉTARIEN</b>	<b>VIANDE</b>	<b>POISSON</b>	<b>VIANDE</b>
<b>FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS</b>	<b>FÉCULENT</b>	<b>FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS</b>	<b>FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS</b>
<b>PRODUIT LAITIER</b>	<b>FRUIT CRU</b>	<b>DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS</b>	<b>FRUIT CRU</b>
<b>CRUDITÉS</b>	<b>CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER</b>	<b>CRUDITÉS</b>	<b>CRUDITÉS</b>
<b>POISSON</b>	<b>VOLAILLE</b>	<b>VÉGÉTARIEN</b>	<b>POISSON</b>
<b>FÉCULENT</b>	<b>FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS</b>	<b>FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS</b>	<b>FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS</b>
<b>FRUIT CRU</b>	<b>FRUIT CUIT</b>	<b>PRODUIT LAITIER</b>	<b>PRODUIT LAITIER</b>
<b>ENTRÉE À BASE DE FÉCULENT</b>	<b>CRUDITÉS</b>	<b>CUIDITÉS</b>	<b>CRUDITÉS</b>
<b>VOLAILLE</b>	<b>POISSON</b>	<b>VOLAILLE</b>	<b>VIANDE</b>
<b>LÉGUMES CUIITS</b>	<b>LÉGUMES CUIITS</b>	<b>GARNITURES RICHES EN GRAS ET /OU EN SEL</b>	<b>LÉGUMES CUIITS</b>
<b>PRODUIT LAITIER</b>	<b>DESSERT AMYLACÉ</b>	<b>FRUIT CRU</b>	<b>DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS</b>
<b>CUIDITÉS</b>	<b>CRUDITÉS</b>	<b>CRUDITÉS</b>	<b>CUIDITÉS</b>
<b>POISSON</b>	<b>VIANDE</b>	<b>VÉGÉTARIEN</b>	<b>POISSON</b>
<b>FÉCULENT</b>	<b>FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS</b>	<b>FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS</b>	<b>FÉCULENT + PRODUIT LAITIER</b>
<b>FRUIT CRU</b>	<b>PRODUIT LAITIER</b>	<b>PRODUIT LAITIER</b>	<b>FRUIT CRU</b>

PLAN ALIMENTAIRE			JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
SEMAINE 3	Déjeuner	Entrée	CRUDITÉS	ENTRÉE PROTIDIQUE	CUIDITÉS
		Plat protidique	VOLAILLE	VIANDE	POISSON
		Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS
		Dessert	PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU	DESSERT AMYLACÉ
	Dîner	Entrée	CUIDITÉS	CRUDITÉS	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER
		Plat protidique	VÉGÉTARIEN	VOLAILLE	POISSON
		Garniture	FÉCULENT	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
		Dessert	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER	FRUIT CUIT
SEMAINE 4	Déjeuner	Entrée	CRUDITÉS	ENTRÉE GRASSE ET/OU SALÉE	CUIDITÉS
		Plat protidique	VIANDE	VÉGÉTARIEN	POISSON
		Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL + PRODUIT LAITIER
		Dessert	PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU	FRUIT CRU
	Dîner	Entrée	CUIDITÉS	CRUDITÉS	CRUDITÉS
		Plat protidique	POISSON	VOLAILLE	VOLAILLE
		Garniture	FÉCULENT	FÉCULENT	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
		Dessert	FRUIT CRU	FRUIT CUIT	FRUIT CRU



JOUR 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
ENTRÉE À BASE DE FÉCULENT	CRUDITÉS	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	CUIDITÉS
VÉGÉTARIEN	VOLAILLE	POISSON	PLAT PROTIDIQUE RICHE EN GRAS ET/OU EN SEL
LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS
PRODUIT LAITIER	FRUIT CUIT	DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS	FRUIT CRU
CUIDITÉS	CRUDITÉS	CUIDITÉS	CRUDITÉS
VIANDE	POISSON	VOLAILLE	POISSON
FÉCULENT	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER
ENTRE PROTIDIQUE	CRUDITÉS	CRUDITÉS	CUIDITÉS
VÉGÉTARIEN	PLAT PROTIDIQUE RICHE EN GRAS ET/OU EN SEL	POISSON	VOLAILLE
FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	LÉGUMES CUIITS
FRUIT CRU	FRUIT CUIT	PRODUIT LAITIER	DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS
CUIDITÉS + PRODUIT LAITIER	CRUDITÉS	CUIDITÉS	CRUDITÉS
POISSON	POISSON	VIANDE	POISSON
LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
DESSERT AMYLACÉ	PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER

EXEMPLE DE DÉCLINAISON EN MENU			JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
SEMAINE 1	Déjeuner	Entrée	Salade composée	Salade pomme de terre	Salade de concombre et feta
		Plat protidique	Beignets de poisson	Poulet rôti	Sashimi
		Garniture	Riz et haricots verts	Petits légumes	Choux et riz
		Dessert	Yaourt	Pastèque	Carambole
	Dîner	Entrée	Chou-fleur cuit	Tomates vinaigrette	Macédoine
		Plat protidique	Poisson grillé	Blanquette de poisson	Poulet blanc
		Garniture	Pâte à la sauce tomate et parmesan	Carottes sautées et uru	Légumes sautés
		Dessert	Papaye	Fromage blanc	Po'e banane
SEMAINE 2	Déjeuner	Entrée	Salade verte	Jambon blanc	Brocolis cuits
		Plat protidique	Chao men au poulet	Soupe de poisson aux légumes	Puno pu'atoro
		Garniture			Riz, lentilles aux légumes
		Dessert	Yaourt	Fromage	Goyave
	Dîner	Entrée	Macédoine	Salade composée	Salade tomate
		Plat protidique	Carpaccio	Omelette	Poisson à la moutarde
		Garniture	Riz	Pâtes	Patates douces et courgettes sautées
		Dessert	Salade fruit	Compote	Fromage blanc
SEMAINE 3	Déjeuner	Entrée	Salade composée	Rillettes de thon	Betteraves
		Plat protidique	Poulet basquaise	Gigot d'agneau	Poisson grillé sauce blanche
		Garniture	Pâtes	Purée de carotte et pomme de terre	Riz et courgettes sautées
		Dessert	Yaourt	Pomme	Riz au lait
	Dîner	Entrée	Haricots verts vinaigrette	Salade de concombre au fromage blanc	Salade verte et saint nectaire
		Plat protidique	Omelette	Croquette de poisson au four	Poulet au curry
		Garniture	Riz à l'ail	Courgettes sautées	Aubergines et patates douces
		Dessert	Banane	Fromage	Compote de goyave
SEMAINE 4	Déjeuner	Entrée	Salade composée	Nems	Potage
		Plat protidique	Ma'a tinito et pota sauté	Foun youn ha végétarien	Gratin d'uru et poisson
		Garniture		Riz	
		Dessert	Yaourt	Pastèque	Melon
	Dîner	Entrée	Macédoine	Salade verte	Tomates vinaigrette
		Plat protidique	Poisson grillé sauce tomate	Chao men au poulet	Kai fan
		Garniture	Riz		
		Dessert	Mangue	Compote	Ananas

JOUR 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Œufs mimosa	Haricots longs vinaigrette	Salade composée	Salade de papaye verte
Riz cantonais végétarien	Spaghettis bolognaise	Tatare de poisson aux petits légumes	Couscous
		Patates douces	
Yaourt	Ananas	Crêpes bananes	Bananes
Salade verte	Salade de chou et dés de fromage	Tomates vinaigrette	Carottes et navets râpés
Hachis parmentier de poisson	Poulet au curry	Foun youn ha	Papillotes de poisson aux légumes
	Purée de carottes et riz	Riz	Pomme de terre à l'eau
Mangue	Banane flambée	Yaourt	Fromage
Salade de taro	Salade composée	Potages aux légumes	Pota cru et coco râpé
Poulet au fafa	Papillote aux légumes	Poulet rôti	Sauté de bœuf aux légumes
		Frites	
Yaourt	Riz au lait	Ananas	Tarte à la banane
Haricots verts vinaigrette	Concombre	Salade verte	Chou-fleur cuit
Sashimi	Ragoût de bœuf aux légumes	Lasagnes végétariennes	Poisson grillé
Riz			Gratin de pomme de terre
Ananas	Fromage	Yaourt	Litchi
Taboulé	Salade de chou	Salade de papaye verte	Aubergines marinées
Chili sin carne	Poulet rôti	Poisson grillé	Bœuf au lait de coco
	Purée de taro	Ratatouille et riz	Légumes et patates douces à la vapeur
Fromage	Poire au four	Gâteau au chocolat	Fromage
Choux-fleurs aux herbes	Salade composée	Poireaux vinaigrette	Carottes râpées au citron
Steak sauce poivre	Tartare de poisson aux petits légumes	Poulet blanc	Sashimi
Riz	Pommes de terre vapeur	Spaghetti sauce tomate	Riz et choux blancs
Mangue	Yaourt	Ananas	Fromage
Terrine de viande	Salade composée	Salade verte	Brocolis vinaigrette
Soupes de lentilles	Beignets de crevettes	Poisson au lait de coco	Fricassé de volaille aux légumes
Riz	Nouilles sautées	Banane	
Salade de fruits	Compote	Fromage	Glace
Potage et fromage fondu	Carottes râpées	Haricots longs vinaigrette	Salade de chou
Poisson au curry	Brochette de poisson	Rôti d'entrecôte	Tartare de poisson
Légumes sautées	Pâtes aux légumes	Légumes et pomme de terre sautés	Riz
Po'e banane	Yaourt	Salade fruit	Fromage blanc

## RESTAURATIONS ADMINISTRATIVE ET D'ENTREPRISE




### 5 DÉJEUNERS HEBDOMADAIRES EN COLLECTIVITÉ SUR 4 SEMAINES SOIT 20 REPAS CONSÉCUTIFS

FRÉQUENCES	ENTRÉE	PLAT PROTIDIQUE	GARNITURE	DESSERT
Crudités ou cuidités	14/20 min			
Entrée à base de féculents	2/20 max			
Entrée riche en gras et/ou en sel	2/20 max			
Entrée protidique	2/20 max			
Poisson		4/20 min		
Viande		4/20 max		
Volaille		4/20		
Végétarien		2/20 min		
Plat protidique riche en gras et/ou en sel		2/20 max		
Légumes cuits			10/20 min	
Féculents Dont féculents locaux			16/20 min Dont 4/20 min	
Garnitures riches en lipides et /ou en sel			2/20 max	
Lait, fromages, yaourts, fromages blanc et laits fermentés	10/20 min			
Fruit cru ou cuit sans sucres ajoutés				14/20 min
Dessert amylicé				2/20 max
Desserts riches en sucre et/ou en gras				4/20 max






PLAN ALIMENTAIRE		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	Jour 5
SEMAINE 1	Entrée	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	ENTRÉE À BASE DE FÉCULENT	CUIDITÉS	CRUDITÉS	CRUDITÉS
	Plat protidique	POISSON	VIANDE	VÉGÉTARIEN	POISSON	VOLAILLE
	Garniture	FÉCULENT	LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS + PRODUIT LAITIER	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL
	Dessert	FRUIT CUIT	FRUIT CRU	FRUIT CRU	DESSERT AMYLACÉ	PRODUIT LAITIER
SEMAINE 2	Entrée	ENTRÉE PROTIDIQUE	CRUDITÉS	CUIDITÉS	CRUDITÉS	CRUDITÉS
	Plat protidique	VOLAILLE	POISSON	VOLAILLE	POISSON	VIANDE
	Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	PRODUIT LAITIER	FÉCULENT LOCAL	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS
	Dessert	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER	DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS
SEMAINE 3	Entrée	CUIDITÉS	CRUDITÉS	ENTRÉE GRASSE ET/OU SALÉE	ENTRÉE À BASE DE FÉCULENT	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER
	Plat protidique	VIANDE	VÉGÉTARIEN	POISSON	VOLAILLE	POISSON
	Garniture	FÉCULENT + PRODUIT LAITIER	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS	LÉGUMES CUIITS	GARNITURES RICHES EN GRAS ET /OU EN SEL
	Dessert	FRUIT CRU	FRUIT CRU	PRODUIT LAITIER	FRUIT CUIT	FRUIT CRU
SEMAINE 4	Entrée	CRUDITÉS	ENTRÉE PROTIDIQUE	CRUDITÉS	CRUDITÉS + PRODUIT LAITIER	CUIDITÉS
	Plat protidique	PLAT PROTIDIQUE RICHE EN GRAS ET/OU EN SEL	POISSON	VIANDE	POISSON	VOLAILLE
	Garniture	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT	FÉCULENT + LÉGUMES CUIITS	FÉCULENT LOCAL + LÉGUMES CUIITS + PRODUIT LAITIER
	Dessert	PRODUIT LAITIER	FRUIT CRU	FRUIT CUIT	FRUIT CRU	DESSERT RICHE EN SUCRE ET/OU GRAS

## OUTIL 5 : LES GRAMMAGES PAR TYPE DE POPULATION

Les grammages qui suivent sont adaptés à chaque classe d'âge. Ils sont établis par personne et par repas. Ils sont nécessaires mais aussi suffisants et ne doivent donc pas être systématiquement abondés.

Produits prêts à consommer en grammes (Plus ou moins 10 % sauf exceptions signalées)	8 à 12 mois 	12 mois à 15-18 mois 	15-18 mois à 3 ans 
Pain		10	20
<b>ENTRÉES</b>			
Crudités et cuités (sauf légumes à feuille : salade, choux, pota, etc.)	Cuités 15	Cuités 20	30
Entrée à base de féculent			30
Entrée riche en gras et/ou en sel			
Entrée protidique			
<b>PLAT PROTIDIQUE</b>			
Poisson	10 à 15	20	30
Viande	10 à 15	20	30
Volaille			
Œuf	1/4	1/2	1
Plat protidique riche en gras et/ou en sel			
<b>GARNITURE</b>			
Légumes cuits*	100	100	100
Féculents (sauf chips)	40	80	120
Garniture riche en gras et/ou en sel			100
<b>PRODUITS LAITIERS</b>			
Fromages		20	20
Lait	Selon les recommandations	Selon les recommandations	125
Yaourts, fromages blancs et laits fermentés	Selon les recommandations	100 à 125	100 à 125
<b>DESSERTS</b>			
Fruit cru ou cuit		80 à 100	80 à 100
Dessert amylicé		20	30
Desserts riches en sucre et/ou gras			
<b>MATIÈRES GRASSES</b>			
Huile végétale	3	5	5
Beurre, margarine	3	5	5
Lait de coco	10	10	10
Crème fraîche, crème de coco	15	15	15

\*En cas de panachage de produits dans une portion (légumes et féculents par exemple), le grammage de la portion totale ne correspond pas à la somme des grammages recommandés pour chaque produit.

Enfants en maternelle (3 - 5 ans) 	Enfants en classe élémentaire (6 - 10 ans) 	Adolescents Collège et lycée 11 ans - 18 ans 	Adultes 	Personnes âgées 
30	40	50	50	50
<b>ENTRÉES</b>				
40	50	80	80	80
50	80	80	80	80
50	50	80	80	80
20	30	40	40	40
<b>PLAT PROTIDIQUE</b>				
50	70	100 à 120	100 à 120	100 à 120
50	70	100	100	100
1	2	2	2	2
50	70	100	100	100
<b>GARNITURE</b>				
100	100	150	150	150
120	150	200	200	200
120	150	200	200	200
<b>PRODUITS LAITIERS</b>				
20	20 à 30	30	30	30
125	125	125	125	125
100 à 125	100 à 125	100 à 125	100 à 125	100 à 125
<b>DESSERTS</b>				
100	100	100 à 150	100 à 150	100 à 150
40	50	100	100	100
40	40	60	60	60
<b>MATIÈRES GRASSES</b>				
5	10	10	10	10
5	10	10	10	10
20	40	40	40	40
15	30	30	30	30





## OUTIL 6 : POIDS NET ET POIDS BRUT

**Le poids brut est le poids de la denrée alimentaire telle qu'elle se présente dans le commerce ou à l'état naturel. Le poids net est le poids de la denrée alimentaire telle qu'elle est généralement consommée.**

Le poids brut et le poids net sont majoritairement différents, d'autant plus pour les légumes, les fruits, les tubercules et céréales. Il incombe au gestionnaire de

commander la bonne quantité d'aliment en brut pour avoir la quantité recommandée en net dans l'assiette.

Ci-dessous, vous trouverez une liste d'aliments couramment consommés présentant une différence entre le poids brut et le poids net.

Pourcentage de perte	Légumes 	Fruits 	Féculents 	Viande, poisson, œuf 
0 %	Brocoli			
5 %	Pota, oignon			Thon en filet
10 %	Aubergine, poivron, salade, tomate, échalote, oignon, haricots verts	Banane, goyave, kiwi, litchi	Pomme de terre	
20 %	Carotte, courgette, concombre, aubergine, choux	Mandarine, orange, pomme, pitaya, poire		
30 %	Ail, chou-fleur, échalote	Ananas, avocat, corosol, mangue, melon, pamplemousse, papaye, pastèque	Uru, taro	
40 %		Citron		
50 %		Fruit de la passion		Viande avec os, poisson entier

Exemple : pour 100 g de poids net en carotte il conviendra de commander 120 g.



**Les légumes en conserve** possèdent deux poids indiqués sur l'étiquette. Il conviendra de prendre en compte le poids net pour les commandes.



Contrairement aux légumes ou fruits, **les céréales** gonflent à la cuisson et donc augmentent leur poids. Ainsi, pour le riz cru ou les pâtes, le poids devra être multiplié en moyenne par trois pour obtenir le poids en cuit. (Exemple : pour obtenir 300 g de pâtes cuites, il faudra cuire 100 g de pâtes crues.)



## OUTIL 7 : REPÈRE VISUEL DE SERVICE

1 bol = 300 ml



1 œuf = 60 g



1 sachet de sucre = 10 g



1 pot de yaourt = 125 g



1 portion de pain = 50 g



1 cuillère à soupe = 15 g



1 cuillère à café = 5 g



1 portion de fromage = 30 g



2 biscottes = 20 g



1 tasse = 250 ml



1 steak = 100 g



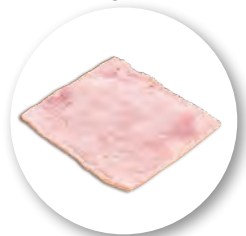
1 fruit = 150 g



1 verre = 200 ml



1 tranche de jambon = 40 g



1 portion de beurre = 10 g



1 grande louche = 200 ml



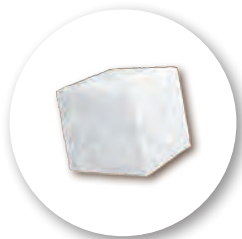
1 petite louche = 100 ml



1 pavé de poisson = 100 g



1 morceau de sucre = 5 g







## OUTIL 8 : MODÈLE DE FICHE TECHNIQUE

### FICHE TECHNIQUE VIERGE:

<b>INTITULÉ :</b>	<b>Nombre personnes</b>	<b>ENTRÉE</b>			
		<b>PLAT</b>			
		<b>DESSERT</b>			
<b>Descriptif :</b>	<b>PHOTOGRAPHIE OU DESSIN</b>				
<b>Points critiques CCP* :</b>					
<b>TECHNIQUE</b>	<b>DENRÉES</b>	<b>Unité**</b>	<b>Quantité</b>	<b>PU (HT ou TTC)</b>	<b>PT (HT ou TTC)</b>
<b>Matériels de dressage :</b>	<b>Total denrées :</b>				
	<b>Assaisonnement 2% :</b>				
	<b>Coût matières total :</b>				
	<b>Coût unitaire du jour :</b>				

\* Le CCP (Critical Control Point ou Point Critique de Contrôle) est une « étape à laquelle une mesure de maîtrise peut être appliquée et est essentielle pour prévenir ou éliminer un danger lié à la sécurité des denrées alimentaires ou le ramener à un niveau acceptable » (source : <https://walter-learning.com/blog/restauration/haccp/ccp>)

\*\* L'unité de référence à utiliser est celui du conditionnement de la denrée alimentaire, car il est plus facile d'y associer un prix de référence (exemple : denrées = œufs, unité = 1 douzaine ou 1 litre selon le type d'achat de la commune).

## EXEMPLE DE FICHE COMPLÉTÉE:

<b>INTITULÉ :</b> Torsade façon carbonara avec saucisses de Strasbourg		<b>Nombre personnes</b>		<b>ENTRÉE</b>		
		25		<b>PLAT</b>		X
				<b>DESSERT</b>		
<b>Descriptif :</b> Pâtes cuisinées avec saucisses et liées avec une béchamel crémée		<b>PHOTOGRAPHIE OU DESSIN</b>				
<b>Points critiques CCP* :</b> 1. Réaliser une béchamel à maintenir à plus de 65 °C 2. Mélanger tous les ingrédients et maintenir à plus de 65 °C au bain-marie						
<b>TECHNIQUE</b>	<b>DENRÉES</b>	<b>Unité**</b>	<b>Quantité</b>	<b>PU (HT ou TTC)</b>	<b>PT (HT ou TTC)</b>	
<b>BÉCHAMEL</b>						
1. Préparer tous les ingrédients 2. Éplucher et détailler les oignons 3. Faire suer les oignons avec l'huile 4. Ajouter la farine (singer) 5. Ajouter le lait et cuire 10 min 6. Terminer en ajoutant la crème	Oignon	kg	0,25	300	75	
	Lait UHT	L	1	159	159	
	Huile	L	0,2	172	34,4	
	Farine	kg	0,1	127	12,7	
	Crème fraîche	L	0,75	620	465	
<b>PÂTES ET SAUCISSES</b>						
1. Cuire les pâtes 10 min dans l'eau à ébullition puis les égoutter et les maintenir à température 2. Réchauffer les saucisses dans l'eau frémissante pendant quelques minutes puis les égoutter et les émincer	Torsade	kg	1	200	200	
	Saucisses	boîte 5/1	1	1 702	1 702	
<b>TORSADE FAÇON CARBONARA</b>						
1. Mélanger tous les ingrédients, assaisonner et maintenir au chaud à 65 °C au bain-marie	Crème fraîche	L	0,25	620	155	
	Sel					
	Poivre					
<b>Matériels de dressage :</b>		<b>Total denrées :</b>		2 803,1		
		<b>Assaisonnement 2% :</b>		56,1		
		<b>Coût matières total :</b>		2 859,2		
		<b>Coût unitaire du jour :</b>		114,4		

## OUTIL 9 : GLOSSAIRE

### A

- Accident vasculaire cérébral (AVC)** : Il survient lorsque la circulation sanguine vers ou dans le cerveau est interrompue par un vaisseau sanguin bouché (AVC ischémique le plus fréquent) ou par un vaisseau sanguin rompu (AVC hémorragique). 26
- Acides aminés indispensables** : Les acides aminés sont des molécules à la base de la constitution des protéines. Parmi ceux utilisés par l'organisme humain pour la synthèse de protéines corporelles, 9 sont dits "indispensables" (le tryptophane, la lysine, la méthionine, l'isoleucine, la valine, la thréonine, la phénylalanine, la leucine et l'histidine [cet acide aminé n'est indispensable que pour les enfants]) car ils ne peuvent être synthétisés par l'organisme pour accroître ou renouveler les protéines corporelles et doivent donc être apportés par l'alimentation. Les acides aminés indispensables sont apportés par les protéines, principalement par des protéines d'origine animale. Les protéines d'origine végétale n'apportent pas tous les acides aminés indispensables, ou n'en apportent que de manière limitée. Il est donc nécessaire, lors d'un régime végétarien, d'associer les produits d'origine végétale entre eux (céréales et légumineuses). 21
- Acides gras (AG)** : Constituant de la plupart des lipides. On distingue les acides gras saturés (AGS), mono insaturés (AGMI) et polyinsaturés (AGPI). Certains acides gras polyinsaturés (oméga-3 et oméga-6) sont essentiels car ils ne peuvent pas être fabriqués par notre organisme et doivent donc être apportés par l'alimentation. 8, 23
- Acides gras trans** : Les acides gras trans sont des acides gras insaturés, qui peuvent être présents naturellement, en particulier dans les aliments d'origine animale (la graisse des produits laitiers et de la viande), ou avoir une origine technologique. Dans ce dernier cas, ils sont formés lorsque des huiles liquides sont transformées en graisses solides (par exemple les margarines) par hydrogénation partielle, afin d'augmenter la durée de conservation et la stabilité de certains produits. Les acides gras trans se forment également au cours d'un chauffage à température élevée. Tout comme les acides gras saturés, les acides gras trans ont des effets délétères car ils sont consommés en trop grande quantité (augmentation significative des risques de maladies cardio-vasculaires).
- AET** : Apport Énergétique Total journalier exprimé en kilojoules ou kilocalories.
- Alimentation industrielle** : Alimentation composée d'aliments conditionnés et transformés par l'industrie agroalimentaire à partir de produits agricoles comme les aliments simples (viande, légumes...) mais aussi d'additifs alimentaires et d'auxiliaires technologiques. 7
- Aliments ultras-transformés** : Ces aliments peuvent comporter des additifs alimentaires, des protéines hydrolysées, des amidons modifiés et/ou des huiles hydrogénées, pour leur donner un aspect appétissant, de la consistance, une couleur, une saveur, des arômes, augmenter leur conservation ou encore de diminuer leur coût de production. La praticité de stockage, de transport et d'utilisation de ce type de produits favorise leur consommation. 24
- ANSES** : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, 14 rue Pierre et Marie Curie, 94701 Maisons-Alfort Cedex. [www.anses.fr](http://www.anses.fr) 8, 33
- Antioxydants** : Molécules naturellement présentes dans de nombreux aliments et qui ont pour fonction de capter les radicaux libres. 47
- Apports énergétiques** : quantité calorique apportée pour pallier les besoins énergétiques nécessaires. 7

### B

- Boissons sucrées** : boissons non alcoolisées ayant une teneur élevée en sucres libres 8, 25, 29, 33

### C

- Calcium** : substance minérale indispensable à l'organisme et dont la plus grande partie se trouve dans les os. Il est principalement connu pour son rôle dans la construction des os, mais participe également à la contraction musculaire, à la coagulation sanguine, aux échanges cellulaires, à la neurotransmission ou encore au métabolisme énergétique. Son absorption et sa fixation sur l'os sont dépendantes de la présence de vitamine D. Les besoins sont particulièrement importants chez les adolescents, les personnes âgées et les personnes à mobilité réduite. 23, 46
- Calories** : Unité de mesure de l'énergie. Il s'agit en fait de la kilocalorie, appelée improprement calorie. Elle sert à quantifier les dépenses énergétiques du corps, ou encore à quantifier l'énergie apportée par la consommation d'un aliment (exprimée en général pour 100 g de cet aliment). L'unité officielle de mesure de l'énergie est le kilojoule : 1 kcal = 4,18 kJ (kilojoules) 8, 25, 47
- Céréales complètes** : Céréales non raffinées, et contenant par définition la totalité du grain (enveloppe + amande). Par exemple : quinoa, riz brun, boulgour, etc. 3, 17, 20

<b>Céréales raffinées :</b> Le raffinage des céréales consiste à enlever par usinage les enveloppes adhérant à l'amande centrale du grain. Le grain perd ainsi la couleur brune du son. Le but principal du raffinage est de prévenir l'altération des aliments – en supprimant des substances réactives – et ainsi de pouvoir les stocker facilement. L'aliment raffiné s'est appauvri en vitamines, fibres, minéraux et oligo-éléments, autant de nutriments catalyseurs indispensables, mais l'assimilation des glucides qu'il contient en est facilitée; ce « concentré » d'amidon présente une valeur calorique intrinsèque légèrement supérieure à celle d'une céréale non raffinée.	20, 21
<b>Collation :</b> Prise alimentaire constituée d'aliments de bonne densité nutritionnelle et permettant de limiter le jeûne. Elle devient indispensable chez les personnes âgées dénutries ou à risque de dénutrition, chez les enfants et est conseillée aux adolescents et aux personnes âgées bien portantes.	25, 33, 37
<b>Composante :</b> élément qui constitue un repas.	30, 31, 33, 35, 37, 40
<b>Crudité :</b> légume ou fruit consommés crus	19, 40, 48, 57- 58, 60, 61, 63, 64, 66, 68, 70, 72, 74, 76, 80, 81, 82
<b>Cuidité :</b> légume ou fruit consommés cuits	19, 57, 58, 60, 61, 63, 64, 66, 68, 70, 72, 74, 76, 80, 71, 82

## D

<b>Densité énergétique :</b> Elle exprime l'apport calorique rapporté au poids ou au volume de l'aliment. Du fait de leur apport calorique élevé, les lipides sont une composante importante de la densité énergétique : tous les aliments riches en matières grasses ont donc une densité énergétique élevée.	7
<b>Densité nutritionnelle :</b> Elle exprime le contenu en micronutriments indispensables par rapport au contenu énergétique. Si la teneur en micronutriments est faible par rapport à la fourniture d'énergie, la densité nutritionnelle est faible (chips, barres chocolatées, crèmes glacées, biscuits salés ou sucrés...). Si la teneur en micronutriments est élevée alors que l'apport énergétique est faible, la densité nutritionnelle est élevée (fruits, légumes ou lait notamment). Il est nécessaire de privilégier les aliments à haute densité nutritionnelle par rapport à la densité énergétique.	36, 37
<b>Dénutrition :</b> État pathologique qui survient quand les consommations alimentaires quotidiennes sont insuffisantes pour couvrir les besoins de l'organisme. La dénutrition provoque une fonte musculaire puis un amaigrissement.	12, 36, 43
<b>Diabète :</b> Anomalie du métabolisme du glucose, qui résulte soit d'un déficit d'insuline (hormone abaissant le taux de glucose dans le sang), et alors on parle de diabète insulino-dépendant (diabète de type I), soit d'une résistance à celle-ci et dans ce cas, il s'agit de diabète non insulino-dépendant (diabète de type II).	7, 8, 19, 20, 25
<b>Diversification alimentaire :</b> Elle consiste à introduire à partir de 4/6 mois des aliments autres que le lait (aliments solides) dans l'alimentation du nourrisson allaité ou recevant du lait pour nourrissons. Elle conduit progressivement à une alimentation familiale vers l'âge de 1 à 2 ans.	12

## F

<b>Fer :</b> Le fer est un oligo-élément. Il joue un rôle essentiel dans la formation des globules rouges. Un déficit en fer provoque une anémie. Les meilleures sources en fer sont la viande et le poisson, car le fer qu'ils contiennent, le fer hémérique est beaucoup mieux assimilé par l'organisme que celui apporté par les aliments d'origine végétale, le fer non hémérique.	
<b>Fibres alimentaires :</b> Elles correspondent à l'ensemble des composants de l'alimentation qui n'est pas digéré par les enzymes du tube digestif. Les fibres ont de fait une valeur énergétique très faible. Elles se trouvent surtout dans les fruits, les légumes et les céréales complètes et participent notamment au transit intestinal.	20
<b>Fréquence :</b> Nombre de fois où la même catégorie de plats est servie pendant une période déterminée.	
<b>Fruits secs :</b> Fruits à teneur en eau réduite, ce qui leur permet une longue conservation. On peut y distinguer les fruits naturellement secs, principalement des fruits à coques, et les fruits séchés qui sont des fruits frais ayant subi une déshydratation.	
<b>Fruits oléagineux :</b> Plantes dont les graines ou les fruits sont riches en huile. Les huiles oléagineuses sont utilisées dans l'alimentation humaine. Les oléagineux contiennent des graisses insaturées mais ces graines apportent souvent plus d'acides gras oméga-6 que d'acides gras oméga-3. Les oléagineux sont aussi riches en protéines, mais ils manquent de certains acides aminés essentiels comme la lysine, la méthionine ou la cystéine. On y trouve également des fibres et sont une source de vitamines B, E, de sels minéraux et d'oligo-éléments.	

## G

<b>Garniture :</b> Légume ou féculent intégré dans le plat protidique ou l'accompagnement.	31, 33, 35, 37, 50, 58, 59, 61, 62, 64, 65, 68, 70, 74, 76, 79, 81, 82
<b>Gaspillage alimentaire :</b> Il se définit comme toute nourriture destinée à la consommation humaine, qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée, dégradée. Le gaspillage alimentaire est mesuré en kg par an et par habitant.	3, 11, 13
<b>Glucides :</b> Nutriment énergétique. 1 g de glucides = 17 kJ = 4 Kcal. On distingue :	8, 20, 25, 32, 35, 47
Les glucides simples comme le glucose, le galactose, le fructose (dans les fruits), le saccharose (qui est le sucre que l'on mange tel quel) et le lactose (dans le lait) ;	
Les glucides simples ajoutés qui désignent les glucides simples précipités ajoutés pendant le processus de fabrication ou la recette culinaire (pour des raisons gustatives ou technologiques), par opposition aux glucides simples naturellement présents tels que le lactose dans le lait ou le fructose dans les fruits ;	
Les glucides simples totaux qui comprennent les deux catégories de glucides simples précipitées ;	
Les glucides complexes, comme l'amidon, présents dans les féculents, les céréales et les légumineuses.	
<b>Glucides complexes :</b> Grosses molécules résultant de l'enchaînement et la ramification de nombreuses molécules simples : on les appelle aussi polysaccharides. Parmi eux, on trouve :	20
Les polysaccharides digestibles (amidon, glycogène, inuline) ;	
Les polysaccharides non digestibles que sont les fibres alimentaires (cellulose).	
<b>Glycémie :</b> taux de glucose dans le sang.	20
<b>Grammages :</b> Poids ou volume de la portion individuelle d'aliment. Les grammages proposés correspondent aux portions servies.	3, 13, 20, 23, 33, 35, 37, 41, 45, 82, 83

## H

<b>Haute valeur nutritionnelle :</b> Qualité d'un aliment relativement aux nutriments qu'il possède.	31
<b>Hypercholestérolémie :</b> Trouble du métabolisme lipidique, qui correspond à une augmentation du taux de cholestérol dans le sang. Ce trouble est plus précisément dû à une élévation du taux de cholestérol-LDL, qui se retrouve en grande quantité dans le sang. Le foie ne peut alors plus éliminer tout le cholestérol - LDL qui s'accumule et se dépose sur les parois vasculaires ce qui augmente le risque d'athérosclérose et par conséquent celui des maladies cardiovasculaires.	7, 21
<b>Hypertension artérielle :</b> L'hypertension artérielle (HTA) correspond à une augmentation anormale de la pression du sang sur la paroi des artères.	7, 26
<b>Hypertriglycéridémie :</b> Une hypertriglycéridémie correspond à un taux trop important, supérieur à 4 g/L (ou 4,6 mmol/L) de triglycérides dans le sang.	21
<b>Hypoglycémie :</b> L'hypoglycémie se traduit par une baisse anormale du glucose dans le sang (glycémie inférieure à 0,70 g/l).	20

## I

<b>IMC :</b> indice de masse corporelle résultant de la division du poids (en kg) par la taille (en mètres) au carré. C'est un indicateur de la corpulence d'un individu.	
<b>Insulinorésistance :</b> L'insulinorésistance se définit comme un état de diminution de la réponse cellulaire et tissulaire à l'insuline. Associée à la diminution de la capacité sécrétoire de l'insuline, elle conduit au développement du diabète de type 2.	25

## J

<b>Jus de fruit :</b> Jus de fruit pur, sans adjonction d'autres matières, c'est-à-dire tel que défini réglementairement, par opposition à un jus de fruits à base de concentré ; le jus de fruit peut être additionné de vitamine C (par restauration ou enrichissement) dans les conditions prévues par la réglementation.	9
--	---

## L

<b>Lactose :</b> Sucre contenu dans le lait de tous les mammifères, et se dissociant en glucose et en galactose.	8
--	---



**Laitage** : Lait ou substances alimentaires tirées du lait (yaourt, fromage...).

**Laits infantiles** : le code international de commercialisation des substituts du lait maternel (OMS 1981) définit les laits infantiles comme des substituts du lait maternel. Les laits infantiles sont des aliments diététiques dont la composition réglementée est destinée à répondre aux besoins nutritionnels du nourrisson et de l'enfant en bas âge. On distingue :

Les préparations pour nourrissons : il s'agit d'une denrée alimentaire destinée à l'alimentation particulière des nourrissons pendant les 4 à 6 premiers mois de vie et répondant à elle seule à l'ensemble de leurs besoins nutritionnels ;

Les préparations de suite : il s'agit d'une denrée alimentaire destinée à l'alimentation particulière des nourrissons de plus de 4 mois, constituant le complément essentiel (en particulier le principal élément liquide) d'une alimentation progressive diversifiée.

**Légumes** : tous légumes, à l'exception des féculents, de céréales et des légumineuses. Est considéré comme un plat de légumes tout plat dont les légumes représentent plus de 50 % des ingrédients. 31, 33, 35, 37, 46, 49, 50, 57, 60, 63, 66, 72, 79, 80, 82, 84

**Légumes secs ou légumineuses** : Ce sont des plantes dont les fruits sont contenus dans des gousses. Ils peuvent être considérés comme des féculents car ils sont riches en amidon, le glucide des végétaux. En effet, un féculent est un fruit ou un légume riche en amidon. 21, 23, 31, 46, 49, 50

**Lipides** : constituants majeurs des matières grasses comme les huiles, les margarines, le beurre, les graisses animales... (1 g de lipides = 38 kJ = 9 Kcal). Ils sont également présents dans de nombreux autres aliments. On distingue souvent : 22, 23, 24, 32, 35, 49, 60, 63, 66, 72, 80

Les lipides « visibles » qui sont ceux ajoutés aux aliments au moment de la cuisson ou ajoutés en assaisonnement ;

Les lipides « cachés » qui sont présents naturellement dans l'aliment (noix, avocat, olive, fromages, viandes, charcuteries) ou ajoutés dans un aliment acheté préparé (viennoiseries, barres chocolatées, pâtisseries salées ou sucrées, plats cuisinés).

## M

**Macro nutriments** : Nutriments majoritaires de l'alimentation. Ils apportent, entre autres, de l'énergie à l'organisme sous forme de calories. Ce sont les protéines ou protides, lipides, glucides et fibres.

**Maladies non transmissibles** : Les maladies non transmissibles, appelées également maladies chroniques, tendent à être de longue durée et résultent d'une association de facteurs génétiques, physiologiques, environnementaux et comportementaux. 7

Les principaux types de maladies non transmissibles sont les maladies cardiovasculaires (accidents vasculaires cardiaques ou cérébraux), les cancers, les maladies respiratoires chroniques (comme la broncho-pneumopathie chronique obstructive ou l'asthme) et le diabète.

**Margarine** : Matière grasse alimentaire, de consistance molle, faite avec de l'eau et diverses huiles et graisses généralement végétales.

**Matières grasses** : Elles fournissent de l'énergie sous forme de lipides (ou graisses), des acides gras essentiels et des vitamines liposolubles (A, D et E). 47

**Métabolisme** : Ensemble des transformations biochimiques qui s'accomplissent dans les tissus d'un organisme vivant. 18

**Micronutriment** : Nutriments minoritaires de l'alimentation. Ce sont les vitamines, minéraux dont les oligo-éléments.

**Minéraux** : substances minérales, non organiques indispensables à l'organisme en petite quantité, telles que le sodium, le chlore, le potassium, le calcium, le phosphore et le magnésium. 19, 20, 25, 47

## N

**Nutriments** : substances chimiques contenues dans les aliments ou provenant de leur digestion, et que les cellules utilisent directement dans leur métabolisme. On distingue les macro nutriments et les micro nutriments.

**Nutrition** : ensemble des processus d'assimilation (anabolisme et catabolisme) qui ont lieu dans un organisme vivant, lui fournissant l'énergie vitale nécessaire et satisfaisant ses besoins. 17, 30, 39, 43

## O

**Obésité :** L'obésité correspond à un excès de masse grasse et à une modification du tissu adipeux, entraînant des inconvénients pour la santé et pouvant réduire l'espérance de vie. Ses causes sont complexes. Elle résulte de l'intrication de plusieurs facteurs – alimentaires, génétiques, épigénétiques et environnementaux – impliqués dans le développement et la progression de cette maladie chronique.

5, 7, 12, 19, 20, 25,  
26, 30, 33, 41

## P

**Pathologie :** Maladie

**Plat composé :** Le plat composé apporte à la fois la partie protidique du plat et la garniture (légumes et/ou féculents : cassoulet, choucroute, spaghetti bolognaise, hachis parmentier...).

**Plat principal :** le plat principal, traditionnellement appelé « plat de résistance », est composé d'un plat protidique et d'un accompagnement de légumes et/ou de féculents. Ce plat peut être servi chaud ou froid.

**Plat protidique :** Le plat protidique est la principale source de protéines du repas. Il peut être composé des aliments suivants : Poisson; poisson ; viande ; volaille ; plat protidique riche en gras et /ou en sel ; végétarien.

57, 58, 60, 61, 63,  
64, 66, 68, 70, 72,  
74, 76, 80, 81, 82

**Plat végétarien :** C'est un plat sans viande ni poisson qui contient d'autres sources de protéines : végétales et/ou animales (œuf, produit laitier).

**Plat végétalien :** C'est un plat sans protéines animales que ce soit la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, etc.

**Portion :** cf. grammage

19, 20, 21, 22, 23,  
32, 33, 35, 37, 41,  
82, 85

**Produits raffinés :** Produits qui ont subi un traitement, « le raffinage », qui détruit les vitamines, les minéraux et les fibres du produit brut.

**Protéines animales :** Protéines d'origine animale, qui comprennent : le poisson, les crustacés, les œufs, les viandes blanches, les viandes rouges, les produits laitiers, etc.

3, 17, 21, 22, 35

**Protéines végétales :** Protéines d'origine végétale, qui comprennent : les légumes secs (pois, haricots rouges, pois chiches...) et leurs dérivés (tofu...), les graines oléagineuses (courge, lin, sésame...) ou encore les céréales dans une moindre mesure (quinoa, riz...).

20, 21, 22, 49

## Q

**Qualité organoleptique :** Propriétés d'un aliment en termes de goût, de couleur, d'odeur, d'aspect et de consistance.

14, 26

## S

**Satiété :** État d'une personne dont la faim est entièrement satisfaite.

26

**Sédentarité ou comportement sédentaire :** Elle est définie comme une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à la dépense de repos en position assise ou allongée, par exemple les déplacements en véhicule automobile, la position assise sans activité autre, ou à regarder la télévision, la lecture ou l'écriture en position assise, le travail de bureau sur ordinateur, toutes les activités réalisées au repos en position allongée (lire, écrire, converser par téléphone, etc.)

7

**SPCPF :** Syndicat pour la promotion des communes de la Polynésie française.

9, 41, 43

**Sucres libres :** sucres ajoutés dans les aliments (sucre, sirop de glucose, miel...) et sucres naturellement présents dans les jus de fruits.

25

**Sucres totaux :** Addition de toute forme de glucides dans la ration alimentaire.

8

**Surpoids :** accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé. On parle d'un IMC supérieur à 28 en Polynésie française.

5, 7, 8, 22, 24, 25,  
30, 33, 41

## T

**Tissus adipeux**: tissu constitué de cellules adipeuses ou graisseuses ou adipocytes.

22

**Toxi-infections alimentaires collectives (TIAC)**: apparition, dans le même temps, de troubles digestifs, chez 2 personnes au moins, ayant consommé un même aliment. La TIAC résulte d'une défaillance dans la chaîne alimentaire.

**Tubercules locaux**: Ce sont les tubercules produits localement comme le taro, la patate douce, le manioc...

3, 9, 14, 20, 23,  
50, 84

**Transit intestinal**: C'est l'opération complexe qu'effectuent les intestins (intestin grêle et colon) pour acheminer tout le contenu de l'estomac vers le rectum d'où il est éliminé sous forme de selles.

**Triglycérides**: Molécules faisant partie de la catégorie des lipides. Les triglycérides sont fabriqués par le foie mais aussi apportés par l'alimentation (sucres, alcool). Un taux trop élevé dans le sang peut engendrer des problèmes cardio-vasculaires.

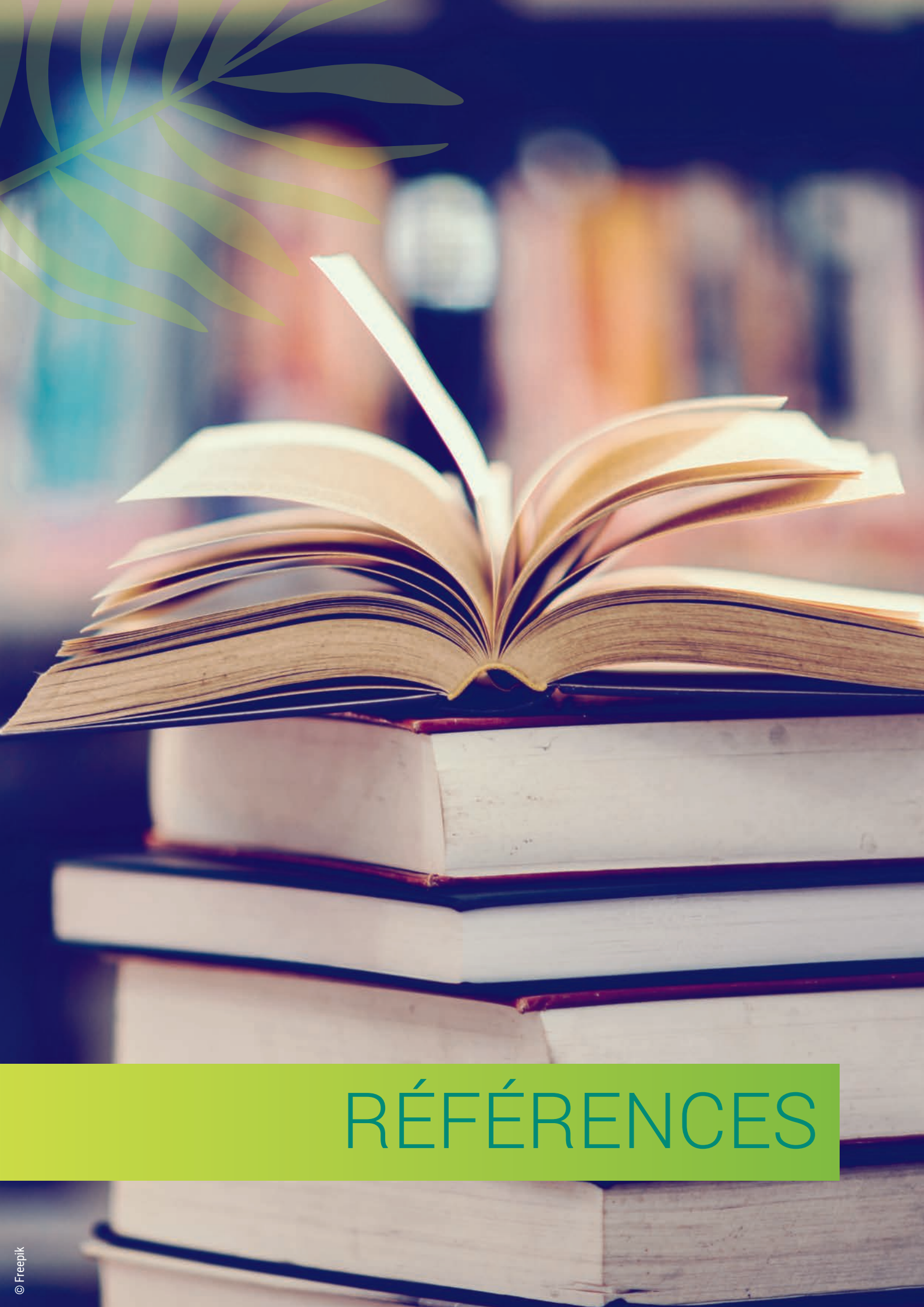
## V

**Végétarisme**: Le régime végétarien est un régime qui exclut les protéines d'origine animale de l'alimentation pour des raisons éthiques, environnementales ou encore de santé. En restauration collective, le régime végétarien inclut la présence d'œuf et de produits laitiers. Nous parlons alors de régime ovo-lacto-végétarien.

58, 61, 64, 68, 70,  
74, 76, 81

**Végétalisme**: Le régime végétalien est un régime qui exclut tout aliment d'origine animale donc également les œufs, les produits laitiers et le miel contrairement au régime végétarien.





# RÉFÉRENCES

- <sup>1</sup> OMS, Enquête Santé STEP en Polynésie française, Surveillance des facteurs de risque des maladies non transmissibles, 2010
- <sup>2</sup> Ministère de la Santé, Direction de la santé, Prévalence du surpoids et de l'obésité chez les enfants scolarisés de 7 à 9 ans en Polynésie française, 2014
- <sup>3</sup> Global School-based Student Health Survey (GSHS), Enquête sur la santé des jeunes en milieu scolaire en Polynésie française, 2015-2016
- <sup>4</sup> Christophe Serra-Mallol, Bien manger, c'est manger beaucoup : comportements alimentaires et représentations corporelles à Tahiti, 2008
- <sup>5</sup> Y. Mou et J-P. Poulain, Alimentation et corpulence en Polynésie française, 2003
- <sup>6</sup> ISPF, Points forts de la Polynésie française - Comportements alimentaires en Polynésie française, 2019
- <sup>7</sup> Direction de la santé, Étude sur la qualité nutritionnelle des repas servis dans les cantines de Polynésie française, 2015
- <sup>8</sup> ASAE Conseil, L'utilisation des produits locaux dans la restauration scolaire, 2019
- <sup>9</sup> SPCPF, Le degré de satisfaction des enfants demi-pensionnaires des établissements scolaires du premier degré de Polynésie française, 2014
- <sup>10</sup> David Morizet, Le comportement alimentaire des enfants de 8 à 11 ans : facteurs cognitifs, sensoriels et situationnels : étude des choix, de l'appréciation et de la consommation de légumes en restauration scolaire, 2011
- <sup>11</sup> Institut du goût - France
- <sup>12</sup> ADEME - gaspillage alimentaire
- <sup>13</sup> FAO
- <sup>14</sup> Rapport du BIT (Bureau International du Travail) de 2005
- <sup>15</sup> Slavin et al. 2012
- <sup>16</sup> Preston et al. 2003
- <sup>17</sup> Mendonca et al. 2016, 2017
- <sup>18</sup> Fiolet 2018
- <sup>19</sup> Étude NutriNet-santé
- <sup>20</sup> Enquête sur le petit-déjeuner en Polynésie française. Classes de section des moyens de maternelle, CE1 et CM2. Année scolaire 2009-2010. Département des programmes de prévention. Direction de la santé
- <sup>21</sup> Procédure de mise en œuvre du PAI, Projet d'Accueil Individualisé – DGEE – juin 2020

## RÉFÉRENCES COMPLÉMENTAIRES

ASAE conseil, Étude qualitative et comparative des habitudes alimentaires, de la relation au goût et des pratiques éducatives des parents et des enfants issus des communes et écoles élémentaires de Faa'a et de Arue, 2018

Circulaire N° 3544/MEE du 31-07-2015 : Organisation de la scolarisation des élèves à besoins éducatifs particuliers

Circulaire n°1271/MEJ du 1<sup>er</sup> août 2011 portant sur l'éducation alimentaire à l'école

Circulaire n°209/MSP du 12 septembre 2013 sur l'amélioration de l'alimentation en milieu scolaire en ajoutant des précisions sur l'organisation de la collation en maternelle et les ventes alimentaires dans les écoles

Circulaire n° 4069/MEE du 8 juin 2017 comportant des recommandations pour renforcer l'efficacité de l'enseignement en maternelle, incorporant un paragraphe sur la collation matinale

Charte de collaboration DGEE /DSP 4042 du 21/06/19

Direction de la santé, Perception des consommateurs sur la qualité nutritionnelle des produits alimentaires, 2017

Direction des affaires juridique, France, Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition (GEM-RCN), version 2.0, juillet 2015

Loi de pays 2017-15 du 13 juillet 2017 portant sur la charte de l'éducation de Polynésie française



MINISTÈRE DE LA SANTÉ  
EN CHARGE DE LA PRÉVENTION  
DIRECTION DE LA SANTÉ