

DANS TOUTES LES ÉCOLES

**DANS L'ASSIETTE DE VOS ENFANTS,
UNE NOUVELLE COMPOSITION DU MENU
POUR MANGER MIEUX ET GÂCHER MOINS**

QU'EST-CE QU'UN REPAS « 4 COMPOSANTES » ?

Les différents éléments d'un repas sont appelés les « composantes ». Un repas est formé soit de 5 soit de 4 composantes.

La restauration scolaire propose de plus en plus un repas à 4 composantes basées sur l'évolution des habitudes alimentaires et au temps que les enfants consacrent aux repas.

Un repas à 4 composantes est formé comme ceci :

- 1 entrée ou un produit laitier
- 1 plat protidique
- 1 légumes et / ou féculent en accompagnement
- 1 dessert

ASSIETTE SANTÉ ÉQUILIBRÉE



Attention il ne s'agit pas de supprimer une composante mais de travailler les apports nutritionnels sous la forme de 4 composantes.

A BOIS-COLOMBES, UN REPAS « 4 COMPOSANTES », POURQUOI ?

67% des enfants boudent les entrées

54% des enfants ne consomment pas le fromage proposé

(enquête de satisfaction 2015 dans les restaurants scolaire de Bois-Colombes)

MON ENFANT A-T-IL SUFFISAMMENT À MANGER ?

300 g est la capacité maximum d'ingestion d'un enfant entre 6 et 11 ans.

(source centre de recherche Foch, enquête auprès de 240 enfants âgés de 6 à 11 ans)

poids moyen du plateau en 5 composantes = 505 g

poids moyen servi en 4 composantes = 420 g

(300 g capacité maximum)

L'enfant rencontre des difficultés à finir son plateau en 5 composantes.

le repas en 4 composantes se rapproche de la quantité qu'un enfant de 6 à 11 ans peut réellement manger.



L'ÉQUILIBRE DU REPAS EST-IL CONSERVÉ ?

Quand le laitage n'est pas au menu, le produit laitier nécessaire à la croissance de votre enfant est préservé.

Il se retrouve dans l'entrée sous forme de dés de fromage, de râpé en accompagnement ou dans le dessert lacté.

La crudité (aliment consommé cru), source de vitamine, est présente à chaque repas, sous la forme d'une entrée ou d'un dessert (fruit, salade de fruits).

Dans le cadre du décret et de l'arrêté relatifs à la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire (30 septembre 2011), nous sommes tenus au respect des grammages et des fréquences des plats présentés.



LA QUALITÉ DES PLATS PROPOSÉS EST-ELLE MOINS BONNE ?

Depuis plusieurs années, la qualité des produits est une priorité pour le service restauration de Bois-Colombes : viandes labellisées, féculents bio, purée et potage maison, crudités à partir de produits frais, légumes verts surgelés Bonduelle, poisson de simple surgélation et bio parfois, œuf bio, gâteaux maison, baguette d'artisan boulanger.

Nous limitons, pour des raisons de santé publique, les lipides, le sucre, le sel.



LE GASPILLAGE EST LIMITÉ

60% d'un repas à 5 composantes est consommé.

70% d'un repas à 4 composantes est consommé.

(Source CREDOC/Enquête sur les comportements alimentaires des Français 2006 et 2007)

Ces éléments de repas « non consommés » représentent un gâchis important.

Moins les enfants laissent de restes, plus ils mangent un repas qui leur apporte la valeur nutritionnelle nécessaire.

