



CHARTRE DU PLAN NUTRITIONNEL

Les règles nutritionnelles fixées par décret et arrêté se fondent sur les éléments clés de la recommandation du 4 mai 2007 faite par le **groupe d'étude des marchés restauration collective et nutrition**. Elles sont entrées en application en octobre 2011 et ont pour but d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas.

Ces règles couvrent toutes les populations, de la petite enfance aux personnes âgées et s'appliquent à toute structure publique de restauration collective.

Elles se résument en huit points :

- Veiller à la diversité de la structure du repas qui doit être composé d'une succession de 4 ou 5 composants (un hors-d'œuvre, un plat protidique, un plat d'accompagnement, un produit laitier, un dessert)
- Assurer la distribution d'un produit laitier à chaque repas (Selon l'enquête INCA 2- Étude Individuelle Nationale sur les Consommations Alimentaires 2006-2007, 57% des enfants ne consomment pas suffisamment de produits laitiers).
- Garantir une variété suffisante pour favoriser les apports en fibres et en fer dont les enfants ont besoin.
- Limiter la fréquence des plats trop gras et trop sucrés. Par exemple, ne pas donner plus de 4 produits frits sur 20 repas.
- S'assurer que la taille des portions soit adaptée à l'âge des enfants.
- Mettre à disposition sans restriction l'eau et le pain.
- Ne pas proposer le sel et les sauces en libre-service.
- Favoriser l'emploi de produits de saison dont la présence dans le menu doit clairement être mise en évidence.

La qualité nutritionnelle des produits, les quantités servies ainsi que la variété des plats doivent participer à la couverture des besoins nutritionnels des enfants.

L'éducation nutritionnelle et l'éveil du goût permettent de sensibiliser les enfants à l'équilibre alimentaire.

Bourgneuf, le 30 octobre 2015