

# Grammages, portions, fréquences... Recommandations ou obligations ?

## Pour la préservation de la santé et la prévention du gaspillage en restauration collective scolaire (de la maternelle au lycée)

### Grammages – Portions

#### Recommandations ex – GEMRCN d'application volontaire

Les recommandations nutritionnelles servent de guide pour définir une offre alimentaire (menus, approvisionnements,...) de restauration collective, au même titre que les guides de bonnes pratiques d'hygiène ou de sécurité au travail.

Si elles sont citées dans les considérants d'un contrat, ces recommandations deviennent juridiquement opposables.

*La dernière actualisation date de 2015 ; en attente des recommandations ANSES et du groupe de travail nutrition au sein du Conseil National de la Restauration Collective.*

#### Obligation réglementaire

Décret et arrêté du 30 septembre 2011 relatifs à la qualité nutritionnelle des repas

- Aucune taille de portion ni de grammage imposée pour les plats préparés en cuisine sur place ou cuisine centrale. La taille des portions servies doit être adaptée au type de plat et à chaque classe d'âge.
- Des grammages maximums à respecter (+-10%) pour les préparations achetées à des fournisseurs extérieurs (annexe II) (grammages livrés, non cuits)

### Fréquences

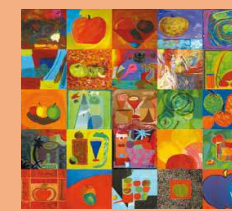
#### Obligation réglementaire

Décret et arrêté du 30 septembre 2011 relatifs à la qualité nutritionnelle des repas

- **Des fréquences** en termes de présentation de plats et de qualité nutritionnelle à respecter ; équilibre sur 20 repas successifs

#### Article 24 de la loi EGALIM

Expérimentation obligatoire : un menu végétarien par semaine en restauration scolaire du 1<sup>er</sup> novembre 2019



## Recommandations ex – GEMRCN

Des recommandations du GEMRCN correspondant aux priorités du PNNS (Programme National Nutrition Santé)

- couvrir les besoins de ces convives, en corrigeant les excès et les déficiences nutritionnels constatés ;
- ralentir la progression du surpoids, de l'obésité ;
- participer à la construction d'un répertoire alimentaire varié.

En conséquence, **les recommandations insistent sur :**

- la consommation suffisante de **fruits et légumes**, sources de vitamines, minéraux, oligo-éléments et fibres ;
- la variété des **féculents** (légumes secs, pommes de terre ou céréales), sources de glucides complexes et fibres ;
- la quantité limitée des **matières grasses** utilisées et leur nécessaire variété pour équilibrer les apports en acides gras et vitamines ;
- la place des **poissons gras**, sources d'acides gras essentiels (oméga 3) ;
- la quantité limitée d'aliments contenant du **sucre ajouté** ;
- la consommation suffisante de **boeuf, veau, agneau et abats de boucherie**, viandes sources de fer bien assimilé par l'organisme ;
- la consommation suffisante de **produits laitiers** (dont fromages) variés, principales sources de calcium ;
- les apports contrôlés en **sel**, vecteur de sodium.

## Décret et arrêté du 30 septembre 2011 relatifs à la qualité nutritionnelle des repas

Des obligations nutritionnelles basées sur 20 repas successifs et qui se résument en sept points :

- Veiller à la diversité de la structure du repas qui doit être composé d'une succession de 4 ou 5 plats.
- 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 les fournisseurs ne livrent pas de produits dont la taille des portions n'est pas adaptée à l'âge de l'enfant.
- Mettre à disposition sans restriction l'eau et le pain. Ne pas proposer le sel et les sauces en libre service.

### Article 24 de la loi EGALIM

Une expérimentation obligatoire pour deux ans à compter du 1<sup>er</sup> novembre 2019 en restauration scolaire : un menu unique (ou un menu alternatif dans le cas où plusieurs menus sont proposés) sans viande ni poisson, crustacés et fruits de mer. Il pourra néanmoins comporter des œufs ou des produits laitiers.

Quels impacts sur la santé, sur le gaspillage alimentaire, les taux de fréquentation des cantines et les coûts induits. En effet, d'après les expériences connues, les repas végétariens seraient moins gaspillés. Par ailleurs, la diversification des protéines permet de faire des économies qui peuvent être réinvesties dans l'achat de produits de qualité.



# Aller plus loin

## Définir la taille des portions ?

Des portions trop importantes sont sources de gaspillage. Elles doivent être adaptées en fonction de l'âge. Pour cela, vous pouvez vous aider des grammages recommandés par le GEMRCN selon les âges des enfants.

Mais attention, seuls les grammages des produits prêts à consommer préparés par des fournisseurs, fixés par l'arrêté, sont d'application obligatoire.

De ce fait les portions des autres aliments préparés par la cuisine pourront être adaptées (légumes, viande féculents...) en fonction de l'appétit des convives, qui est variable...

## Bien utiliser les légumineuses ?

- Les haricots : blancs, rouges, noirs, coco, azuki, ...
- Les pois : petits pois, cassés verts ou jaunes, chiches...
- Les fèves : rouges, vertes, noires...
- Le soja : jaune, vert, noir...
- Les lentilles : brunes, vertes, rouges, corail, ...

**Céréales et légumineuses Un mariage heureux et durable** : un dépliant de la FRAB

**Le projet Légumicant en Occitanie** : promouvoir la consommation des légumineuses locales et la mise en place de menus innovants dans la restauration scolaire : retrouvez les recettes, fiches techniques etc

Des ressources sur <http://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/Plus-de-legumineuses-dans-nos>

## SELFIDEAL : la question du choix Guide de recommandations à l'usage des cuisiniers, des gestionnaires... Pour gérer les offres à choix multiples

Ce guide très concret s'adresse en particulier aux acteurs de la restauration collective scolaire qui proposent ou souhaitent proposer à leurs convives, une offre à choix multiples. Il détaille et présente :

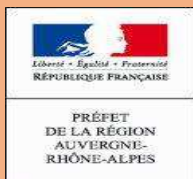
- les conditions de réussite pour gérer les nombres de choix ;
- les procédures pour faire évoluer l'offre ;
- des témoignages et exemples concrets, pour concilier une restauration de qualité et des coûts maîtrisés.

Il prend en compte tous les enjeux du développement durable, de la santé des convives et de l'éducation.

Il souhaite répondre à deux questions

Quel serait le nombre de choix idéal qui assurerait un bon niveau de satisfaction tout en limitant le gaspillage ?  
Comment inciter les convives à la découverte de nouveaux aliments en testant l'impact d'une communication simple ciblée sur l'origine des aliments ?

[Découvrir ce guide](#)





## Un guide opérationnel présentant des leviers d'ajustement en restauration directe ou concédée étayés par des retours d'expérience concrets de collectivités.

AMORCE, en partenariat avec l'ADEME (Mars 2019)

Les recommandations formulées dans ce guide ont pour vocation d'aider les collectivités à agir sur leur gaspillage alimentaire, en adaptant notamment les grammages aux besoins, dans une démarche concertée avec l'ensemble des acteurs impliqués (décisionnaires, prestataires, personnels de cuisine, parents d'élèves, convives...).

Un guide très opérationnel sur les nombreux leviers d'ajustement des grammages en restauration collective avec exemples très concrets et des retours d'expérience de collectivités <http://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/Reduire-le-gaspillage-alimentaire,2822>

### Leviers contractuels (marchés publics)

- Grenoble Alpes métropole : insertion de clauses anti-gaspi
- Communauté de communes Blavet Bellevue Océan : mise en place d'un système de commande à la composante par restaurant avec une facturation à la ligne
- Réalisation de diagnostic
- Ville de Miramas : comparaison des grammages recommandés GEMRCN et des quantités gaspillées
- Communauté d'agglomération du pays de l'or : réalisation de pesées avec une analyse fine par plat
- Conseil départemental de la Mayenne : travail de concertation avec les prestataires et réalisation d'un guide de bonnes pratiques

