

Clés de lecture et compréhension du plan alimentaire

❖ Qu'est-ce un plan alimentaire précisément ?

Un plan alimentaire constitue un ensemble de structures de menus organisés de façon à respecter variété et équilibre alimentaire au fil des semaines.

Il se présente sous la forme de **tableaux hebdomadaires** (cycle de 20 repas) dans lesquels figurent des catégories de produits : crudités, féculents, légumes, et fruits, produits laitiers, viande, poisson, œufs, etc.

=> **Le plan alimentaire correspond à des structures de repas et non à des menus rédigés pour une durée de quatre ou cinq semaines (les repas des centres de loisirs ne sont pas pris en compte).**

❖ Les fondements du plan alimentaire

Le plan alimentaire a été conçu selon les recommandations du GEMRCN (groupe d'études des marchés restauration collective nutrition) qui élabore des guides pour aider les acheteurs publics à élaborer leur cahier de charges dans le cadre de leurs contrats de restauration collective.

Les recommandations du GEMRCN (cf. **Décret et Arrêté du 30 sept 2011 relatifs à la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire**) fixe des objectifs pour améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis par les collectivités publiques ; ces objectifs sont basés sur ceux de PNNS (plan national nutrition santé) lancé en 2001 :

	Recommandations du PNNS (2001)	GEMRCN /Arrêté du 30 sept 2011
Fruits et légumes	Au moins 5 par jour / A chaque repas. Crus, cuits, nature ou préparés. Frais, surgelés ou en conserve.	<ul style="list-style-type: none"> - Crudités : 10/20 minimum en entrée ou accompagnement - Légumes cuits : 10/20 - Fruits crus en dessert : 8/20 minimum.
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs	À chaque repas et selon l'appétit. Privilégier la variété. Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis.	<ul style="list-style-type: none"> - Féculents, légumes secs.... : 10/20 <p>⇒ <u>Le pain est disponible en libre accès.</u></p>

Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)	3 à 4 par jour (4 pour les enfants, adolescents et personnes âgées). Privilégier la variété. Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.	<ul style="list-style-type: none"> - Fromage > 150 mg de calcium laitier : 8/20 minimum - Fromage entre 100 et 150 mg de calcium laitier : 4/20 minimum - Laitages et desserts lactés > 100 mg de ca et < 5 g de MG : 6/20 mini
Viandes et volailles Produits de la pêche et œufs	1 à 2 fois par jour en quantité inférieure à l'accompagnement. Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras. Poisson : au moins 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras.	<ul style="list-style-type: none"> - Viandes rouge non hachées : 4/20 mini - Poissons ou préparations de poisson >70% de poisson et P/L >2 : 4/20 minimum - Préparations à base de viande, poisson, œuf contenant moins de 70% de viande, poisson : 3/20 maximum.
Matières grasses	Limiter la consommation. Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...). Favoriser la variété. Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème, lard, etc.).	<ul style="list-style-type: none"> - Entrées contenant plus de 15% de lipides : 4/20 maximum. - Produits frits ou pré-frits : 4/20 maximum. - Plats ayant un P/L < ou = à 1 : 2/20 maximum. - Desserts contenant plus de 15% de lipides : 3/20 maximum. <p>⇒ <u>Pas de sauces laissées en libre accès.</u></p>
Produits sucrés	Limiter la consommation. Attention aux boissons sucrées ! Attention aux aliments à la fois gras et sucrés (pâtisseries, crèmes desserts, chocolat, glaces, etc.).	<ul style="list-style-type: none"> - Desserts contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion : 4/20 maximum <p>⇒ <u>Pas de boissons sucrées en restauration scolaire.</u></p>
Boissons	De l'eau à volonté au cours et en dehors des repas. Limiter les boissons sucrées.	<p>=> <u>Mise à disposition, et à volonté d'eau filtrée et réfrigérée.</u> Pas de soda, de boissons sucrées ou édulcorées servies au restaurant</p>
Sel	Limiter la consommation, préférer le sel iodé. Ne pas resaler avant de goûter ! Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson. Limiter les fromages, les charcuteries salés etc.	<p>⇒ <u>Les sauces ne sont pas laissées en libre accès.</u></p> <p>⇒ <u>Pas de salière sur les tables</u></p>

L'ensemble des textes GEM RCN et décrets sont disponibles sur le site alimentation.gouv.fr.

Arrêté du 30 septembre : <http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000024614763>

❖ Le GEMRCN propose 2 tableaux de référence :

- ▶ un tableau de grammages recommandés pour la taille des portions (en fonction de l'âge des convives)
- ▶ un tableau de fréquence d'apparition des aliments à partir duquel le plan alimentaire a été construit (cf. arrêté du 30 septembre 2011) .

De par leur valeur nutritionnelle, certains produits peuvent être favorisés, ils ont des **fréquences minimales** comme les fruits, les crudités. D'autres peuvent être limités, ils ont des **fréquences d'apparition maximales** (signalés en rouge dans le contrôle des fréquences du plan alimentaire) tels les desserts contenant plus de 15% de lipides et plus de 20 g de glucides simples totaux par portion. Enfin, d'autres produits n'ont pas de fréquence et sont à intégrer dans les menus sans contrainte particulière, ni minimum, ni maximum comme la volaille, le porc, les viandes hachées (à moins de 20% de matières grasses), les œufs. Aussi, tous les produits et ingrédients trouvent leur place dans une alimentation équilibrée.

❖ La mise en œuvre du plan alimentaire

Il doit être construit en tenant compte des critères de plusieurs ordres : les critères nutritionnels, les habitudes alimentaires, les choix préférentiels, la saisonnalité des approvisionnements, les contraintes budgétaires, les contraintes de stockage, les conditions du marché et notamment les contraintes de livraison. il faut penser à tout quand on le construit : jours de livraison des produits, jours avec effectif réduit, jours avec tâches supplémentaires, disponibilité du matériel (four par exemple) etc.

Le plan alimentaire doit être complété par une liste des plats classés par catégorie d'aliments et à confectionner selon les fréquences recommandées. A partir du moment où celui-ci a été validé par un(e) diététicien(ne), il ne doit en aucun cas être remis en cause (lors des commissions « menus » par exemple). La souplesse et l'adaptation à la saisonnalité réside dans l'établissement de trames de menus saisonnières.

Observations :

- Pour le dîner, un plan alimentaire à part doit être réalisé. Si les repas du mercredi sont destinés au centre de loisirs (hors cadre scolaire), ils ne doivent pas être comptabilisés dans le plan (grille sur 5 semaines de 4 jours).
- **Dans le cas de multi-choix** (collège et lycée par exemple), il convient de **calculer au prorata du choix** et donc de multiplier les fréquences recommandées par le nombre de choix pour chaque famille de produit. *Exemple : si un choix de 3 entrées est proposé, la*

fréquence d'introduction des crudités passe de 10/20 à 30/60. Idem pour les viandes : si on propose 2 viandes, il faudra alors prévoir d'introduire au moins 8 fois de la viande rouge non haché (4*2).

- L'arrêté du 30 septembre 2011 impose par ailleurs à minima **4 composants obligatoires** : un produit laitier, un plat et sa garniture, une entrée et/ou un dessert (ex : possible de ne pas mettre d'entrée avant un « gros plat », pas de dessert après un yaourt aux fruits etc).
- En cas de **doute sur la composition des plats et produits**, il est possible de se référer à la **table CIQUAL** sur le site de l'ANSES (<http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/>) pour savoir dans quelles catégories classer les plats. .

PREPARER UNE GRILLE DE FREQUENCE DE 20 REPAS / ETABLIR SON PLAN ALIMENTAIRE

=> Se munir ou réaliser un tableau de fréquence de **20 cases** vierges et de placer les plats dont les fréquences sont contrôlées en premier avant de compléter par les « fréquences libres ».

=> **POUR PLUS DE FACILITE, RESPECTER L'ORDRE DE PLACEMENT SUIVANT : PLATS PROTIDIQUES, ACCOMPAGNEMENTS, ENTREES, LAITAGES, DESSERTS**

ORDRE	Critère	Objectif visé	Fréquence	Précisions	Dénomination / Suggestions de déclinaisons	Calcul
1/ PLATS PROTIDIQUES						
1	Viandes « ROUGES » non hachées de bœuf, veau, agneau, abats de boucherie.	<p>↗ les apports de fer</p> <p>Favoriser la mastication</p>	4/20 au minimum	Plats contenant 100% de viande en muscle non hachée de bœuf, de veau, d'agneau ou d'abats de boucherie ; cette fréquence minimum vise à préserver la diversité de l'offre alimentaire et la qualité culinaire.	<p>« Viande rouge rotie » / <i>Roti de bœuf, steak, brochette d'abats, rôti de veau, quasi de veau, escalope de veau, gigot, carré d'agneau, brochette d'agneau, épaule d'agneau, côtes d'agneau, foie de veau</i></p> <p>« Viande rouge en sauce » / <i>Pot au feu, bourguignon, bœuf carottes, bœuf stroganoff, goulash, bœuf massala, bœuf curry, carbonade, daube de bœuf, joue de bœuf en daube, blanquette de veau, tendron de veau, curry d'agneau, tagine, couscous, émincé de bœuf, sauté de bœuf, émincé de veau, sauté de veau, langue de bœuf, joue, cœur, rognons, cervelle...</i></p>	Attention les abats volaillers et charcutiers ne sont pas comptés.

2	<p>POISSONS ou préparations de poisson contenant au moins 70% de poisson et ayant un rapport P/L > ou = à 2</p>	<p>Ré équilibrer la consommation d'acides gras</p>	<p>4/20 au minimum</p>	<p>Les recettes du type brandade, paella, gratin, poisson pané ou meunière sont à prendre en compte si le grammage de poisson atteint au moins 70% du grammage protidique recommandé par portion pour la tranche d'âge considérée et si le rapport P/L est > ou = à 2.</p>	<p>« Poisson ou préparation à base de poisson (70%) » <i>l filet, façon meunière, curry de poisson, papillote, vapeur, cassolette...</i></p> <p>=> Varier les sources : Eglefin, cabillaud, calamar, colin, lieu jaune, lieu noir, crevettes, gambas, grondin, haddock, hoki, maquereau, merlan, merlu, moules, rascasse, rouget, roussette, sardines, saumon, julienne, truite</p> <p>=> Limitier la consommation de certains poissons :</p> <ul style="list-style-type: none"> - prédateurs sauvages : lotte, bar, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre - en raison du risque lié au méthylmercure : espadon, marlin, siki, requin, lamproie - des poissons de rivière dits « polychlorobiphényles » (PCB ou pyralènes) : anguille, barbeau, brème, carpe 	<p>La préparation de poisson servie doit apporter au moins 70% de la portion recommandée pour la tranche d'âge.</p> <p>Une portion de brandade de 250 à 300 g contenant par exemple 30% de poisson apporte entre 250 x 30% = 75 g et 300 x 30% = 90 g de poisson.</p>
3	<p>Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, poisson, œuf et/ ou de fromage, contenant moins de 70% de viande, poisson ou d'œuf.</p>	<p>↗ les apports de fer</p>	<p>3/20 au maximum</p>	<p>Plats uniques composés d'une base viande, poisson, œuf ou fromage (éventuellement reconstituées), additionnées de divers ingrédients tels que protéines végétales, viandes de différentes espèces ou amidon, viandes hachées...</p>	<p>« Plats uniques (-70% viande, œuf ou poisson) » / <i>pizzas, quiches lardon fromage thon, croque-monsieur, hachis Parmentier, brandade, cannellonis, ravioli, légumes farci (selon composition), nuggets, panés, gratins de viande, coquilles de poisson, beignets, cordons bleus industriels, boulettes de viande, poitrine de viande farcie, paupiettes, lasagnes, galettes fourrées, hachés de veau....</i></p> <p>+ <u>Les plats semi-alternatifs (avec moins de viande, avec un complément de protéines végétales)</u></p> <p><u>Nb : les plats sans protéines animales ne sont pas concernés donc pas limités</u></p>	<p>Les recettes composées sont à prendre en compte si le grammage n'atteint pas 70% du grammage protidique recommandé pour la tranche d'âge considérée.</p> <p>Même calcul que pour le poisson sans le rapport P/L</p>

4	Plats protidiques « gras » ayant un rapport P/L < ou = à 1	↙ les apports lipidiques	2/20 au maximum	Plat principal à base de viande, poisson, œuf, abats ou fromage sans tenir compte de la sauce.	« Plats protidiques « gras » / toutes les charcuteries chaudes (saucisses, chipolatas, boudin, cervelas, ptit salé, andouillette, pied de porc), légumes farcis (selon composition), cassoulet, choucroute, pâtes carbonara, tartiflette, potée, quiche lorraine, tomates farcies, burger, tortillas de pommes de terre, lasagnes de poisson, boulettes de viande, bolognaïses, parmentier, lasagnes (réalisés avec de l'égréné de bœuf à 20% de mg), bouchées à la reine, quenelles, omelettes garnies, beignets de volaille, cordon bleu, steak du fromager...	
5	Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides	↙ les apports lipidiques	4/20 au maximum	Exception : les poissons meunières ne sont pas concernés. Aliments panés à frire ou à rissoler, aliments pré-frits à réchauffer ou à cuire, <u>servis en plat principal ou en garniture d'accompagnement.</u>	« Produits frits ou pré-frits » / beignets, cordon bleu, frites	On compte le nombre de préparations frites ou pré-frites servies en plat et en accompagnement (frites)

=> Compléter les plats chauds manquant avec :

- **des viandes blanches roties:** côte de porc, carré de porc, escalope de porc ou de volaille, jambonneau, travers de porc, rôti de porc ou de dinde, filet, jambon, , grillade, blanc de poulet ou de dinde, canette, lapin, magret, pintade, poule, poulet, canars, cuisses de volailles rôties
- **des viandes blanches en sauce :** sauté de porc ou de dinde, blanquette de dinde, émincé de porc ou de volaille
- **des viandes hachées** (à moins de 20% de mat. Grasse)
- **des plats à base d' « œuf » :** omelette, œuf dur, œuf poché, œuf au plat, œuf cocotte ou de poisson
- des plats « végétariens » à base de protéines végétales

2/ LES ACCOMPAGNEMENTS					
6	Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes	↗ la consommation de fruits et légumes	10/20	<p>Si la recette associe des légumes cuits et des féculents, elle compte pour « légumes cuits » dès lors que ces derniers représentent plus de 50% des ingrédients totaux servis.</p>	<p>« Légumes cuits Printemps-été » : <i>épinard, petits pois, salade verte, aubergines grillées, courgettes, haricots beurre, haricots verts, haricots « mange tout », poivrons grillés, tomates provençale, navets rôtis, ratatouille, poêlée printanière</i></p> <p>« Légumes cuits Automne-hiver » : <i>blettes, céleri, champignons, chou (blanc, bruxelles, chinois, vert, rouge), courges, endives cuites, navet, rutabaga, oignons, chou-fleur, brocolis, carotte, endive, poireau, potiron, potimarron, salsifis, purée de légumes</i></p>
7	Les graines, pommes de terre et amylacées (contenant de l'amidon)	↗ la consommation de féculents	10/20	<p>Servir un maximum de variété de garniture de féculents : les céréales peu raffinées peuvent élargir le choix : (riz thai /2 complet par ex.)</p> <p>Quand une recette associe une base de féculents cuits à une base de légumes, cette recette est comptabilisée dans les fréquences de services de féculents dès lors que ces derniers représentent plus de 50% des ingrédients totaux servis.</p>	<p>« Légumes secs » / flageolets, haricots blancs, rouges, coco, lentilles vertes, lentilles corail, pois chiches, pois cassés, fèves...</p> <p>« Céréales » / riz, quinoa, blé, boulgour, coquillettes, penne, spaghettis, pâte à pizza, la polenta</p> <p>« Féculents » / <i>Les tubercules (pomme de terre, patate douce, topinambour), la châtaigne</i></p> <p><u>Les alternatives aux frites :</u> <i>croquette de pommes de terre, pommes dauphines ou noisette, pommes de terre sautées, pommes duchesse, pommes paillason, galette de pomme de terre, purée, gratin dauphinois...</i></p> <p>On compte dans ce critère</p> <ul style="list-style-type: none"> - les pommes de terre rissolées mais pas les frites* - les recettes du type pizza servie en plat principal. <p><u>*Pour les frites : se reporter au critère 5 (max 4/20 en tout : plat ou accompagnement)</u></p>

3/ LES ENTREES

8	<p>Crudités légumes ou fruits contenant au moins 50% de légumes ou de fruits CRUS</p>	<p>↗ la consommation de fruits et légumes</p>	<p>10/20 minimum</p>	<p>Les salades servies en garniture de plats (par exemple pizza salade ou quiche salade) sont prises en compte.</p> <p>Les salades composées sont considérées comme crudités si au moins 50% des ingrédients mis en œuvre sont des crudités.</p>	<p>« Crudités Automne-hiver » : betterave rouge crue rappée, carottes rappées, céleri-rave remoulade, endives en salade, mâche en salade, les choux (frisé, blanc, pointu, chinois) rapés, radis noir en rapé ou en toast, radis roses, salades d'hiver</p> <p>« Crudités Printemps-été » : <i>toutes les salades, asperges, concombre à la crème, tomates vinaigrette, poivrons, carottes nouvelles rapées</i></p> <p><i>Pensez aux fruits : pomme râpée, pamplemousse, fenouil râpé à l'orange</i></p>	
9	<p>Entrée « grasses » contenant plus de 15% de lipides</p>	<p>↘ les apports lipidiques</p>	<p>4/20 au maximum</p>		<p>« Entrées grasses » / <i>Charcuteries, certaines préparations chaudes, des entrées froides assaisonnées avec de la mayonnaise, les salades composées à base de charcuteries, de fromages, les beignets (accras, nems)</i></p>	

=> Compléter les plats chauds manquant avec :

- Les **CUIDITES** : légumes cuits (betterave), poireaux vinaigrette, potage de légumes (carottes, pommes de terre, poireau, chou-fleur, tomates, potimarron, courgettes), soupe de betteraves (bortch) , salade de haricot vert, gaspacho
- Les entrée « céréale-féculent » : salade de riz, de pommes de terre, de quinoa (aux carottes), salade céréalienne (lentilles corail et riz thai)
- Les entrées « légumes secs » : salade de lentilles, terrine de pois cassés, soupe de lentilles corail

4 / LES LAITAGES (1 à chaque repas)

NB : le fromage gratiné ne compte pas.

Les fromages de chèvre et brebis ne sont pas considérés car ils apportent moins de <100 mg de calcium = fréquence libre

On compte les services :

- de fromage en tant que tel
- de fromages proposés dans une entrée composée (si celles-ci couvrent le grammage recommandé pour chaque assiette)
- de laitages servis à la place du fromage.
- de desserts lactés servis en guise de dessert.

10	<p>Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion.</p> <p>Calcium > ou = à 150 mg / portion</p>	<p>↗ les apports calciques</p>	<p>8/20 au minimum</p>	<p>Pour les fromages à la coupe, le fabricant peut indiquer la densité calcique pour une portion de 30g .</p> <p>Pour les fromages portionnés, la teneur en calcium est celle de la portion considérée.</p>	<p>« Fromages contenant au moins 150 mg de calcium »/ <i>Babybel 30G, Beaufort, Bleu d’Auvergne, Cantal, Cheddar, Comté, Edam, Emmental, Fourme, Gongonzola, GOUDA, gruyère, Maasdam, mimolette, morbier, mozarella, pont l’Eveque, port salut, pyrennées, roblochon, roitelet, roquefort, rouy, saint agur, saint morgon, saint nectaire, saint paulin, TOMME, vacherin</i></p>	<p>Au moins 150 mg de calcium par portion usuelle (30g) = au moins 500mg de calcium pour 100 g de fromage.</p>
-----------	---	--------------------------------	-------------------------------	---	---	--

11	<p>Fromages contenant au moins 100 mg et moins de 150Mg de Calcium par portion.</p> <p>Calcium entre 100 et 149 mg / portion</p>	<p>↗ les apports calciques</p>	<p>4/20 au minimum</p>	<p>Pour les fromages à la coupe, le fabricant peut indiquer la densité calcique pour une portion de 30 g .</p> <p>Pour les fromages portionnés, la teneur en calcium est celle de la portion considérée</p>	<p>« Fromages contenant entre 100 et 150 mg de calcium »/ <i>Bleu de bresse, bleu des causses, bresse bleu, brie, camembert, caprice des dieux, carré d'as, cernoix, cervelle de canut, coeurde de lion, chaource, maroilles, munster, pavé d'afficois, petit chose, ptit lois, roquefort saint moret, Tomme blanche, vache qui rit, babybel 22G</i></p>	<p>Un minimum de 100 mg de calcium par portion usuelle de 30 g de fromage équivaut à un minimum de 333 mg de calcium pour 100 g de fromage.</p>
12	<p>Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100mg de Ca et moins de 5 g de lipides par portion</p>	<p>↗ les apports calciques</p>	<p>6/20 au minimum</p>		<p>Produits laitiers avec au moins 100mg de calcium et moins de 5g de lipides » / <i>Yaourt nature, yaourt aromatisé, yaourt aux fruits, faisselle, fromage blanc aromatisé, fromage blanc aux fruits, fromage blanc nature, flan nappé selon marques, crème dessert selon marques, entremets selon marques</i></p>	<p>Il est important de se référer aux fiches techniques des industriels pour les produits laitiers.</p>

5/ LES DESSERTS						
13	Desserts « gras » contenant plus de 15% de lipides	↘ les apports lipidiques	3/20 au maximum	-	Desserts « gras » / les gâteaux à la crème, au chocolat, avec des oléagineux (noix, amandes, coco), les gâteaux riches en matières grasses de type beignets, quatre quarts, madeleines, les pâtisseries à base de pâte feuilletée, les desserts à la crème comme le tiramisu, la pana cota, le nougat glacé, la crème brûlée...	
14	Desserts « sucrés » contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides.	↘ la consommation de glucides simples ajoutés	4/20 au maximum	-	Desserts « sucrés » / les entremets, les crèmes desserts, les flans, les laits gélifiés, les chocolats viennois, les cafés liégeois, les îles flottantes, les mousses, glaces, sorbets, les compotes de fruits, les fruits au sirop, pain perdu...	Pour calculer l'apport en glucides simples totaux, il faut connaître le poids de la portion servie, et la teneur en glucides simples pour 100 g.
15	Dessert de fruit cru (100% fruit cru)	↗ la consommation de fruits	8/20 au minimum		<p>« Fruit cru Printemps-été » : abricot, cerises, fraises, framboises, groseilles, malon, mirabelles, nectarine, pastèque, pêche, salade de fruits frais</p> <p>« Fruit cru Automne-hiver » : ananas, banane, clémentines, figues, kiwi, mangue, orange, pamplemousse, poire, pommes, prunes, raisin, salade de fruits frais</p> <p>Oléagineux : noix, noisettes, fruits surgelés non blanchis, <u>Pensez aux SMOOTHIES</u></p>	<p>Seules les recettes contenant 100% de fruits crus sont prises en compte.</p> <p>Exception : fraises au sucre.</p>