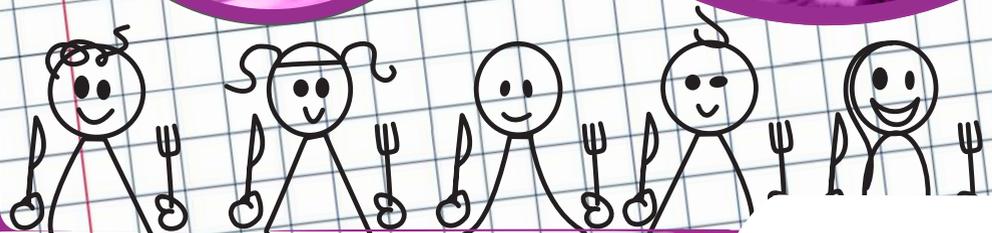


CHARTRE MANGE MIEUX BOUGE PLUS en milieu scolaire



Pour tous renseignements :
Tél : 25 07 72
preventionsurcharge@ass.nc
www.mangemieuxbougeplus.nc
 mangemieuxbougeplus



SOMMAIRE

	Origine et valeur de la charte	3
	Remerciements	4
Article 1	Nombre de repas des enfants en âge scolaire	5
Article 2	Lavage des mains	5
Article 3	Petit déjeuner des enfants en milieu scolaire (internat)	5
Article 4	Collation matinale / Goûter de l'après-midi / Ventes alimentaires	6
Article 5	Déjeuner et dîner des enfants en milieu scolaire	9
Article 6	Recommandations relatives aux matières grasses ajoutées (beurre et huiles).....	11
Article 7	Régimes particuliers.....	11
Article 8	Fréquences de service des aliments en milieu scolaire.....	12
Article 9	Diminuer et rééquilibrer les apports de matière grasse	12
Article 10	Limiter la consommation d'entrées riches en matière grasse (avec plus de 15% de lipides) .	12
Article 11	Limiter la consommation des aliments à frire ou pré-frits (avec plus de 15% de lipides).....	13
Article 12	Limiter la consommation des plats préparés / reconstitués à base de viande	13
Article 13	Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents	14
Article 14	Servir un maximum de crudités de légumes ou de fruits.....	14
Article 15	Servir un maximum de légumes cuits	14
Article 16	Servir un maximum de féculents.....	15
Article 17	Diminuer la consommation de sucres simples ajoutés.....	15
Article 18	Augmenter les apports de fer.....	16
Article 19	Limiter la consommation des préparations à base de viande, poisson, œufs et/ou fromage	16
Article 20	Servir un minimum de poisson ou de préparation à base de poisson.....	17
Article 21	Servir un minimum de viandes non hachées de bœuf, veau, agneau, volaille et gibier	17
Article 22	Augmenter les apports calciques.....	17
Article 23	Servir un maximum de fromage.....	17
Article 24	Servir un maximum de yaourts	18
Article 25	Garantir un délai minimum pour prendre le repas.....	18
Article 26	Lutter contre le bruit.....	18
Article 27	Distributeurs de produits gras, sucrés et salés	18
Article 28	Visite des cantines	19
Article 29	Accès à l'eau	19
Article 30	Développement du goût.....	19
Article 31	Promotion de l'activité physique régulière	19
Article 32	Accompagnement de l'ensemble des encadrants des établissements	20
	Annexe 1 - Exemples d'appellation courante de produits recommandés	23
	Annexe 2 - Exemples d'appellation courante de produits à limiter	24
	Annexe 3 - Récapitulatif des fréquences.....	26
	Annexe 4 - Astuces pour faire apprécier légumes et laitages	27

ORIGINE et VALEUR de la CHARTE

La présente charte est basée sur le document de référence métropolitain, le GEMRCN (qui dans sa dernière version tend à prendre en compte les spécificités alimentaires et nutritionnelles des populations d'Outre-mer), en s'adaptant aux spécificités néo-calédoniennes.

Cette charte a été élaborée dans un contexte de hausse constante de la prévalence du surpoids et de l'obésité en Nouvelle-Calédonie, notamment chez les jeunes.

En 2012, à 6 ans 18,6% des enfants calédoniens sont en surcharge pondérale et 7,8% sont obèses. A 12 ans, 22,22% sont en surcharge pondérale et 20,5% sont obèses.

Ce document a pour but d'inspirer et d'inciter les établissements scolaires à respecter et promouvoir l'équilibre alimentaire pour stabiliser la prévalence du surpoids et de l'obésité.

La charte décrit le service public de restauration proposé par les établissements scolaires qui se sont engagés à la suivre.

Il s'agit d'établir un document de référence calédonien en matière d'équilibre alimentaire en restauration collective dans l'enseignement. Il définit, en fonction des besoins de l'enfant, les rôles et attitudes des différents intervenants et permet de préciser les valeurs éducatives communes à partager entre professionnels, enfants et familles.

Chacun doit prendre conscience de l'importance de l'équilibre alimentaire pour la santé et la réussite scolaire des enfants.

Les points forts des recommandations de la charte peuvent être résumés comme suit :

- Consommer des aliments variés, des fruits et des légumes.
- Favoriser la consommation de viande maigre, de poisson et de volaille.
- Augmenter la consommation de produits laitiers, de yaourts, de fromage.
- Opter pour l'eau comme unique boisson, les boissons sucrées, le thé, le café et l'alcool n'étant pas recommandés pour les enfants et les adolescents.
- Modérer la consommation de graisses.
- Choisir les aliments à faible teneur en sel.
- Consommer avec modération le sucre et les aliments contenant du sucre ajouté.
- Pratiquer une activité physique régulière, à l'école comme à la maison.
- Impliquer les familles et les professionnels de la restauration scolaire pour favoriser l'adoption d'un mode de vie sain.

L'enjeu de cette charte est de faire du milieu scolaire, un environnement favorable à l'adoption d'un mode de vie sain, en matière d'équilibre alimentaire.

REMERCIEMENTS

Ce document a été élaboré par les membres du groupe de travail « charte de bonnes pratiques pour la restauration à l'école » mis en place par l'Agence Sanitaire et Sociale de la Nouvelle-Calédonie.

Le coordonnateur du programme de prévention primaire des pathologies de surcharge remercie particulièrement :

- Miguel DEBELS, responsable de la restauration (DDEC)
- Isabelle DE FREMICOURT, médecin chargé de prévention (DACAS)
- Albert XALITE, éducateur sanitaire (DACAS)
- Pascale DOMINGUE MENA, médecin chargé de prévention (DPASS-PS)
- Jean Marie ERNANDEZ, directeur de la caisse des écoles de la ville de Nouméa
- Virginie GIBAND & Heiti MATA, éducatrices sanitaires en nutrition (DPASS/SPPS)
- Lucile HOCQUET (Restauration Française)
- Patrick LARGET (Restauration Française)
- Odile QAEZE, médecin chargé de mission de santé publique (ville de Nouméa)
- Rolland VIDOIRE, chargé de mission pour l'alimentation dans les internats (DEFIJ PN)
- M. KACOCO (Union des Groupements de Parents d'Elèves)
- Anako et José CHOLIERE, CORZEAM (représentant la Restauration Française)





Article

1

Nombre de repas des enfants en âge scolaire

La journée alimentaire est constituée de 4 repas pour les enfants et les adolescents :

- le petit déjeuner
- le déjeuner
- le goûter (cf. article 4)
- le dîner.

Une collation matinale peut éventuellement être servie à l'école (cf. article 4).



Article

2

Lavage des mains

Le lavage des mains est fait systématiquement avec du savon avant et après chaque repas.



Article

3

Petit déjeuner des enfants en milieu scolaire (internat)

En plus de l'eau, le petit déjeuner doit comporter 3 éléments :

- un produit laitier : lait, chocolaté ou non, yaourt, fromage...
- un fruit ou une compote sans sucre ajouté
- un aliment énergétique : tartine de pain beurré ou non, avec au choix de la confiture ou du miel, céréales non sucrées (type pétales de maïs).



La ration varie en fonction de l'âge et des besoins énergétiques des enfants.

Le lait demi-écrémé est à privilégier.

Seront évités au petit déjeuner :

- les viennoiseries (croissant, pain au chocolat, pains aux raisins, brioches...),
- les fritures (beignets, nems...)
- les barres chocolatées
- les biscuits chocolatés ou fourrés
- les céréales fourrées
- les boissons sucrées du commerce (sodas, sirop, jus avec sucre ajouté).

qui apportent beaucoup plus de lipides et de sucres rapides que l'eau, le pain et les autres produits céréaliers.



Article 4

Collation matinale / Goûter de l'après-midi / Ventes alimentaires



La collation matinale, le goûter de l'après-midi, et les ventes alimentaires réfléchies peuvent être utiles pour les enfants dans différents cas de figure :

- L'enfant se lève très tôt et n'a pas envie de prendre un petit déjeuner au domicile familial
- L'enfant prend un petit déjeuner trop léger
- L'enfant n'a pas le temps de prendre un petit déjeuner
- L'enfant reste à la garderie jusqu'à 17h30
- L'enfant va au sport après l'école, ...

Leur mise en place est parfois nécessaire, sous réserve du respect des recommandations suivantes :

▶ La collation matinale

La collation matinale doit être proposée avant la prise des cours, si possible à l'arrivée à l'école. En milieu scolaire, elle ne doit être ni systématique, ni obligatoire.

En école maternelle, si elle est nécessaire (petit déjeuner inexistant, insuffisant ou pris trop tôt), la collation matinale doit être uniquement composée :

- d'un produit laitier
- d'un fruit frais (ou portion de fruit).

Cependant, certaines situations spécifiques liées aux conditions de vie des enfants et de leurs familles peuvent nécessiter la distribution de pain.

On apportera une attention particulière au respect des dilutions préconisées pour la reconstitution du lait à partir de lait en poudre, pour que le lait ne soit pas trop dilué.

Il est par ailleurs inutile de rajouter du sucre dans le lait.

Les aliments à limiter sont listés au paragraphe « ventes alimentaires ».



Le goûter de l'après-midi

S'il est organisé au sein de l'école maternelle, primaire, ou en internat, le goûter est recommandé entre 15h30 et 16h30.

Le goûter, pris habituellement après la classe, est un repas important :

- qui permet d'éviter le grignotage jusqu'au dîner
- qui doit être unique
- qui doit être proposé au moins deux heures avant le dîner.

16:00

Il est recommandé de servir aux enfants scolarisés :

- 2 aliments au maximum
- et une boisson (eau ou lait, en privilégiant le lait demi-écrémé).

Les aliments proposés doivent être choisis parmi les groupes suivants :

- un produit laitier : lait, chocolaté ou non, yaourt, fromage . . .
- un fruit ou une compote sans sucre ajouté
- un aliment énergétique : tartine de pain beurré ou non, avec au choix de la confiture, du miel, 1 ou 2 carrés de chocolat, des céréales non sucrées (type pétales de maïs).

La ration varie en fonction de l'âge et des besoins énergétiques des enfants.

Les aliments à limiter sont listés au paragraphe « ventes alimentaires ».



Les ventes alimentaires

Les ventes sont utiles et envisageables si horaires et produits alimentaires vendus sont convenablement choisis.

Le matin, la vente doit être placée avant l'entrée en classe, et ainsi être suffisamment éloignée du repas de cantine. Ainsi l'enfant sera plus enclin à consommer les aliments composant son plateau.

L'après-midi, la vente doit être placée à la sortie de classe, après 15h30.

Si elle est placée lors des récréations :

- Proposer de l'eau systématiquement.
- Seul un fruit peut être vendu lors de la récréation.



Les aliments qu'il convient de proposer pour la collation, le goûter et les ventes

- fruits frais
- compote de fruits
- brick de lait aromatisé
- eau fraîche en bouteille, ...



Les aliments qu'il convient d'éviter pour la collation, le goûter, et les ventes

- les viennoiseries (croissant, pain au chocolat, pains aux raisins, brioches...)
- les fritures (beignets, nems...)
- les barres chocolatées
- les biscuits chocolatés ou fourrés
- les biscuits salés
- les céréales fourrées
- les boissons sucrées du commerce (sodas, sirop, jus avec sucre ajouté).

Ces produits sont autorisés pour les ventes 2 fois par période.

Les produits alimentaires rapportés dans l'école

Si des aliments devaient être interdits, il conviendrait d'informer les parents sur les aliments autorisés et interdits. Cette mesure doit être inscrite au règlement intérieur, et une attention particulière doit être apportée à son accompagnement auprès des parents, afin de les convaincre du bienfondé de la mesure, dans l'intérêt de leurs enfants.



Déjeuner et dîner des enfants en milieu scolaire

Que ce soit le déjeuner ou le dîner, celui-ci répond aux dispositions suivantes :
le menu comprend 4 ou 5 composantes + le pain.

12:00

19:00

Le menu à 5 composantes

- une entrée,
- un plat protidique,
- un accompagnement de légume ou de féculent,
- un produit laitier (laitage ou fromage),
- un dessert

+ du pain.

Le menu à 4 composantes

exemple 1

- une entrée
- un plat protidique
- une garniture
- un laitage ou un fromage

+ du pain.

exemple 2

- un plat protidique
- un accompagnement de légume ou de féculent
- un produit laitier (laitage ou fromage)
- un dessert

+ du pain.

Dans le cas d'un menu à 4 composantes, veiller :

- à servir un fruit cru ou un légume cru
- à proposer systématiquement un produit laitier.

On notera qu'il est plus difficile de respecter les fréquences préconisées, la variété et les apports calciques avec un menu à 4 composantes.

Les composantes du déjeuner ou dîner sont détaillées ci-après :

Entrées

- crudités
- fruits ou légumes cuits
- légumes secs et/ou autres féculents
- entrées protidiques (œufs, poisson)
- préparations pâtisseries salées
- charcuteries

Garnitures

- légumes,
- légumes secs,
- pommes de terre,
- féculents,
- tubercules,
- produits céréaliers .

Fromages ou produits laitiers

- lait demi-écrémé
- lait fermenté ou autre produit laitier frais
- fromages
- yaourts, fromage blanc.

Desserts

- fruits crus entiers ou en salade
- fruits cuits ou au sirop léger
- pâtisseries
- biscuits
- sorbets
- desserts lactés (riz ou semoule au lait, crèmes dessert, glaces).

Plats protidiques

Plat principal à base de viande dont :

- viande rouge
- volaille
- poisson
- œuf
- abats

Préparations pâtisseries salées/grasses, servies en plat principal :

- crêpes salées
- friands divers
- pizzas
- tartes
- quiches
- nems, ...

Charcuteries servies en plat principal :

- chair de porc
- saucisses diverses, ...

Le **pain** fait partie intégrante du repas.

En restauration scolaire la seule boisson recommandée est l'eau :

- A disposition des enfants sans restriction de quantité, et fraîche de préférence.
- Il est déconseillé de distribuer des boissons sucrées.



6

Article

Recommandations relatives aux matières grasses ajoutées (beurre et huiles)

Lorsqu'une matière grasse est nécessaire, l'utilisation d'huiles végétales est préconisée dans toutes les recettes. Il est souhaitable de varier l'huile utilisée en assaisonnement (huile de tournesol, huile de colza, mélanges d'huiles..).

- **Les graisses de palme ou de coprah (huile de coco, lait de coco) sont à limiter** du fait de leur forte teneur en acides gras saturés.
- Beurre et crème peuvent être utilisés pour assaisonner certaines recettes (pâtes, purée par exemple), mais en quantité raisonnable (équivalent d'une cuillère à soupe par personne et par repas).
- On utilisera modérément les margarines (à consommer telles quelles ou à mettre en œuvre en cuisine).
- Il faut limiter les sauces d'accompagnement (mayonnaise, sauce de soja, ketchup, « arôme saveur »).
- Des assaisonnements simples à base de citron, et des cuissons vapeur ou à l'étouffée avec aromates pourront être proposés.
- Pour éviter les excès, les sauces :
 - ne doivent pas être laissées systématiquement en libre accès,
 - mais servies avec discernement et modération.



7

Article

Régimes particuliers

Il convient que tout enfant ayant, du fait de problèmes médicaux, 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, etc.) selon les modalités suivantes :

Allergies et intolérance alimentaires

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.

Surpoids, obésité ou diabète

- soit les services de restauration fournissent des repas adaptés au régime particulier en application des recommandations du médecin prescripteur,
- 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.



Article 8

Fréquences de service des aliments en milieu scolaire

Afin d'atteindre les objectifs de qualité nutritionnelle précisés dans cette charte, l'équilibre des menus est établi sur 20 repas successifs.



Article 9

Diminuer et rééquilibrer les apports de matière grasse

Afin d'atteindre cet objectif nutritionnel, les fréquences recommandées portent sur la limitation de la consommation :

- Des entrées riches en matières grasses (cf. Art.10) ;
- Des produits à frire ou pré-frits (cf. Art.11) ;
- Des préparations à base de viande, de poisson, d'œufs et de fromage dans lesquelles la quantité de matière grasse est importante (cf. Art.12).



Article 10

Limitier la consommation d'entrées riches en matière grasse (contenant plus de 15% de lipides)

La fréquence recommandée est au maximum de 4 repas sur 20 repas successifs pour :

- des charcuteries telles que rillettes, pâtés, saucissons ;
- certaines entrées chaudes telles que feuilletés, friands, quiche lorraine, tartes aux légumes, croissants au jambon, tartes salées, crêpes fourrées, nems ;
- certaines entrées froides comme la macédoine de légumes avec mayonnaise.



Article

11

Limiter la consommation des aliments à frire ou pré-frits (contenant plus de 15% de lipides)

La fréquence recommandée est au maximum de **4 repas sur 20 repas successifs** pour :

- les aliments panés à frire ou à rissoler,
- les aliments pré-frits à réchauffer ou à cuire

servis en plat principal ou en garniture d'accompagnement (ni en entrée, ni en dessert), tels que : les beignets, les cordons bleus, des aliments panés (poisson pané, escalope panée...), les frites, les pommes de terre rissolées, les pommes dauphine, les pommes duchesse, les beignets de légumes, les tubercules fris (manioc, igname, tarot, patate douce).

Il est recommandé :

- de suivre les indications des fiches techniques du fabricant pour restituer les aliments de façon appropriée, notamment en n'ajoutant pas de matière grasse pour cuire ou réchauffer les produits pré-frits ;
- de privilégier les aliments pré-frits car la teneur en matière grasse est mieux maîtrisée en pré-friture industrielle.



Article

12

Limiter la consommation des plats préparés / reconstitués à base de viande

La fréquence recommandée est au maximum de **2 repas sur 20 repas successifs** pour le plat à base de viandes, de poissons, œufs ou abats dont le rapport Protéines / Lipides (P/L) est inférieur ou égal à 1, servi en plat principal, tel que :

- les légumes farcis, les boulettes de viande, les bolognaises, réalisés avec du steak haché à 20% ou plus de matière grasse ;
- les quiches, les quenelles, les omelettes garnies (fromage, lardons, pommes de terre rissolées), les saucisses, le cervelas obernois, les beignets de volaille, les cordons bleus, les nuggets, les hamburgers...

Les viandes hachées de bœuf ou de veau, dans lesquelles le gras est apparent (contenant 20% de matière grasse), entrant dans la réalisation de recettes sont également à limiter.

D'une façon générale, il est recommandé de servir des plats protidiques (viande, poisson, œufs) contenant peu de matière grasse.

Du fait de leur action bénéfique (apports en acides gras essentiels et en protéines), les omelettes nature, les œufs durs et les poissons gras (thon, saumon...) ne sont pas concernés par cette fréquence réduite.



Article 13

Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents

Afin de garantir les apports en fibres et en vitamines, les fréquences recommandées portent sur la consommation privilégiée de :

- Légumes et fruits crus (cf. Art.14) ;
- Légumes (autres que secs) cuits, servis seuls ou en mélange (cf. Art.15) ;
- Légumes secs, féculents ou céréales (cf. Art.16) ;
- Desserts de fruits crus (cf. Art.14).



Article 14

Servir un maximum de crudités de légumes ou de fruits

Pour garantir les apports de vitamine (dont la vitamine C), la recommandation de fréquence de service des entrées de crudités (légumes ou fruits crus) est distincte de celle des fruits crus servis en dessert.

La fréquence recommandée est au minimum de **10 repas sur 20 repas successifs** pour les entrées de crudités légumes (y compris salades servies en accompagnement) ou fruits ;

La fréquence recommandée est au minimum de **8 repas sur 20 repas successifs** pour les fruits crus servis en dessert. Pour mémoire, les agrumes, les kiwis, les fraises, les melons, les nectarines, l'ananas ou les mangues sont des fruits courants riches en vitamine C.



Article 15

Servir un maximum de légumes cuits

La fréquence de services « garniture de légumes cuits » recommandée est de **10 repas sur 20 repas successifs**.

Il s'agit des brocolis, choux, chouchoutes, carottes, champignons, courgettes, épinards, haricots verts, mélanges de légumes, navets, ratatouille..., etc.

Lorsque cela est possible, le service d'un supplément de garniture de légumes cuits est autorisé.



Article

16

Servir un maximum de féculents

La fréquence de services « garniture de féculents » recommandée est de **10 repas sur 20 repas successifs**.
Il s'agit :

- des tubercules : pommes de terre, patates douces, igname, manioc, taro... ;
- des céréales : riz, céréales de blé (pâtes, semoule, boulgour, grains de blé), de maïs... ;
- des légumes secs : flageolets, haricots blancs, haricots rouges, lentilles, pois chiches, pois cassés... ;

Leurs qualités nutritionnelles justifient la présence régulière des légumes secs.



Article

17

Diminuer la consommation de sucres simples ajoutés

Afin d'atteindre cet objectif nutritionnel, il convient de **restreindre la consommation de desserts trop riches en sucre**.

La fréquence recommandée est au maximum de **7 repas sur 20 repas successifs** dont :

- **un maximum de 4 repas pour les desserts sucrés peu gras** (ne contenant pas plus de 15% de lipides) tels que les entremets, les crèmes desserts, les flans, les laits gélifiés aromatisés, les chocolats viennois, les cafés liégeois, les îles flottantes, les mousses, les glaces, les sorbets, les fruits au sirop...
- **un maximum de 3 repas pour les desserts sucrés et gras** (contenant plus de 15% de lipides) tels que les beignets, viennoiseries, gaufres, crêpes fourrées au chocolat, gâteaux à la crème, gâteaux au chocolat brownies au chocolat et aux noix, quatre-quarts, gâteaux moelleux chocolatés type napolitain, mini-roulé, biscuits chocolatés, biscuits sablés nappés de chocolat, biscuits secs chocolatés, galettes ou sablés, goûters chocolatés fourrés, gaufrettes fourrées, madeleines, biscuits secs feuilletés, type palmier et cookies au chocolat, ainsi que d'autres desserts comme les tiramisus, crèmes brûlées, et nougats glacés.

Les **recettes à base de féculent**, telles que riz au lait ou semoule au lait, ne sont pas à prendre en compte, du fait de leurs apports de glucides complexes dont l'augmentation de la consommation est recommandée.

Du fait de leur action bénéfique (apports en fibres et en vitamines), les **fruits frais** ne sont pas concernés par cette fréquence réduite (cf. art. 14).

Article

18

Augmenter les apports de fer

Afin de garantir les apports en fer, les fréquences recommandées portent sur :

- la **limitation** de la consommation des préparations à base de viande et/ou, poisson et/ou, œufs et/ou fromage contenant moins de 70% de viande, poisson, œuf (cf. Art.19).
- l'**augmentation** de la consommation de :
 - poisson ou préparation à base de poisson (contenant au moins 70% de poisson) (cf. Art.20) ;
 - viandes de bœuf, veau ou agneau, (cf. Art.21).

Les viandes non transformées sont préconisées :

- Pour favoriser la diversité de l'offre de viande de boucherie et la qualité culinaire.
- Pour favoriser la présence dans les menus de muscles non hachés cuisinés, nécessaires au maintien de l'indispensable éducation au goût et à la mastication.

Par ailleurs, il est essentiel de varier l'origine des plats protidiques (bœuf, volaille, veau, porc, agneau, œufs..).

Pour mémoire, les « légumes feuille » permettent également d'assurer des apports en fer.



Article

19

Limiter la consommation des préparations à base de viande, de poisson, d'œufs et/ou de fromage

(plats principaux contenant moins de 70% de viande, de poisson, d'œuf ou de fromage).

La fréquence recommandée est au maximum de **4 repas sur 20 repas successifs** pour le plat à base de viandes, de poissons, ou d'œufs, servi en plat principal, tel que les pizzas, quiches, croque-monsieur, hachis parmentier, brandades, moussakas, cannellonis, raviolis, légumes farcis, nuggets, escalopes ou poissons panés, gratins de viande, coquilles de poisson, beignets, cordons bleus, boulettes de viande, poitrines de viande farcies, paupiettes, brandade, paella, gratin ou poisson meunière.

Pour mémoire, lorsqu'ils sont servis en entrée, ces plats sont évoqués à l'article 10.



Article 20

Servir un minimum de poisson ou de préparation à base de poisson

(plats principaux contenant au moins 70% de poisson, éventuellement reconstitué, et dont le rapport P/L est au moins de 2).

Il est recommandé de servir au moins **4 repas sur 20 repas successifs** de darnes, filets, ou dés de poisson. La consommation de thon, saumon, sardine, maquereau, dawa, bec de canne, tazar, mahi-mahi, vivaneau, bonite, est recommandée car ils sont riches en vitamine D et en acides gras.



Article 21

Servir un minimum de viandes non hachées de bœuf, veau, agneau, volaille et gibier

Il est recommandé de servir au moins **4 repas sur 20 repas successifs** de plats contenant 100% de viande en muscle non hachée de bœuf, de veau, d'agneau, de volaille et de gibier.



Article 22

Augmenter les apports calciques

Afin d'augmenter les apports calciques de la restauration scolaire, les fréquences recommandées portent sur la **consommation privilégiée** :

- de fromages
- de yaourts et de fromage blanc.



Article 23

Servir un maximum de fromage

Il est recommandé de servir du fromage au moins pour **4 repas sur 20 repas successifs**. Si cela est possible, il est conseillé de varier les types de fromages proposés.



Article 24

Servir un maximum de yaourts

Les yaourts doivent être inscrits au menu d'au moins 8 repas sur 20 repas successifs. On proposera des yaourts nature et aromatisés. Le sucre, à limiter, ne doit pas être mis à disposition en libre service pour éviter les abus.



Article 25

Garantir un délai minimum pour prendre le repas

Un délai minimum de 30 min est recommandé pour prendre les repas dans de bonnes conditions.

Il s'agit que les enfants prennent le temps de goûter, d'apprécier et de mastiquer pour assurer une meilleure digestion.

Ce délai minimum permet également de rendre le repas plus convivial.



Article 26

Lutter contre le bruit

Le repas doit être un moment de calme, de détente et de plaisir, dans un environnement adapté (en matière d'espace, de mobilier, d'agencement...).



Article 27

Distributeurs de produits gras, sucrés et salés

Dans l'enceinte des établissements scolaires, les distributeurs de friandises grasses, sucrées ou salées et de boissons sucrées, ne sont pas recommandés.



Article 28

Visite des cantines

Les parents d'élèves, délégués par l'Association des Parents d'Elèves correspondante, pourraient sur invitation de l'exploitant se rendre à la cantine sous réserve de l'accord de l'exploitant concerné et du directeur d'établissement.

Ces visites seraient l'occasion pour le parent de constater de manière occasionnelle, de la qualité du repas pris par son enfant.



Article 29

Accès à l'eau

Pour favoriser la consommation d'eau et parallèlement aux différentes mesures qui peuvent être mises en place dans l'établissement scolaire (interdiction de boissons sucrées, ventes encadrées...), l'accès à l'eau potable doit être libre et possible.



Article 30

Développement du goût

Dans le milieu familial comme dans le milieu scolaire, l'apprentissage du goût est à favoriser. L'expérience a montré qu'en incitant un enfant à goûter un aliment 8 à 10 fois, il s'accoutumerait au goût nouveau, et développerait ultérieurement son goût pour de nouveaux aliments.

Cela permettrait d'augmenter la consommation de produits très intéressants sur le plan nutritionnel (légumes) et d'en limiter le gaspillage.



Article 31

Promotion de l'activité physique régulière

Les établissements scolaires primaires, partenaires de la charte s'engagent à inciter les instituteurs à appliquer les 3 heures hebdomadaires d'activité physique.

L'école doit organiser au minimum 2 séances d'activités physiques par semaine.

L'enfant doit boire de l'eau pendant ces séances.



Accompagnement de l'ensemble des encadrants des établissements

Des surveillants de cantines aux enseignants, en passant par les agents responsables du service du repas, chacun a un rôle à jouer. Des ateliers de sensibilisation peuvent être mis en place et accompagnés par l'ASS-NC et ses partenaires.

Ces sensibilisations ont plusieurs objectifs :

- Traiter les différentes problématiques liées au repas de cantine (développement du goût, re-service, pain laissé en libre accès, sel et sauces à disposition, l'eau...);
- Traiter les différentes problématiques liées à l'environnement scolaire global (ventes, goûter, collation...);
- Travailler sur les représentations des encadrants scolaires vis-à-vis de l'alimentation et des enfants en surcharge pondérale;
- Présenter l'équilibre alimentaire et les conséquences du surpoids sur la santé de l'homme / de l'enfant;
- Eviter la stigmatisation éventuelle des enfants en surcharge pondérale;
- Favoriser l'adhésion des acteurs aux recommandations du présent document.

Des supports visuels peuvent également être fournis pour :

- Evoquer l'équilibre alimentaire avec les enfants
- Les responsabiliser par rapport à leur alimentation
- Leur faire prendre conscience du lien Aliments/Santé/Réussite scolaire
- Leur rappeler l'importance de l'activité physique.



Le Directeur
de l'Agence Sanitaire et Sociale
de la Nouvelle-Calédonie

.....
.....
.....



Annexes

Annexe 1 - Exemples d'appellation courante des produits de restauration scolaire aliments recommandés



Crudités

Fruits et Légumes servis crus ; carottes, salade, concombres, radis, oignons, tomates, pamplemousse, melon ...

(article 14)

Cuidités

Betteraves, haricots verts, macédoine ...

(article 15)

Féculents (riches en amidon)

Tubercules : pommes de terre, patates douces, ignames, taros ...

Riz et céréales de blé (pâtes, semoule, boulgour), de maïs (polenta) ...

Légumes secs : flageolets, haricots blancs, haricots rouges, lentilles, pois chiches ...

(article 16)

Viande rouge

Plats contenant 100% de viande en muscle non hachée de bœuf, de veau ou d'agneau (steaks, escalopes, côtes, paleron ...) ...

(article 21)

Poisson

Toute matière première constituée en quasi-totalité de poisson : filets, darnes, dés, poissons entiers, etc. (thon, saumon, sardine, maquereau, dawa, bec de canne, tazar, mahi-mahi, vivaneau, bonite ...) ...

(article 20)

Légumes

Tous les légumes (par opposition aux pommes de terre, pâtes, semoule, riz et légumes secs) : les salades servies en garniture de plat, brocolis, choux, carottes, champignons, courgettes, épinards, haricots verts, navets, chouchoute, chou de chine, citrouille, squash ...

(articles 14 et 15)

Fruits

Tous les fruits crus ou en compote sans sucre ajouté.

(article 14)

Fromages

Fromage blanc, fromage frais, edam, gouda, emmental, Saint-Paulin ...

(article 23)

Yaourts

Yaourts : natures, sucrés, aromatisés ...

(article 24)

Annexe 2 - Exemples d'appellation courante des produits de restauration scolaire aliments à limiter



Charcuterie (hors d'œuvre)

Rillettes, pâté de campagne, terrine de canard, pâté de lapin, pâté à base de poisson ou de crustacés, tarama, pâté de foie de porc, pâté de foie de volaille, foie gras, galantine, pâté en croûte, pâté de tête, coppa, chorizo, salami, saucisson sec, saucisson à l'ail, cervelas, mortadelle, rosette...

(article 10)

Charcuterie (plat principal)

Chair à saucisse, boudin noir, saucisses diverses, crépinettes,...

(article 12)

Préparation à base de viande ou poisson reconstitué

Constitué en grande partie (70 % maximum) de viande ou poisson texturé additionné d'ingrédients divers : légumes, soja, panure, épices, féculents...

(article 19)

Entrées protidiques

Pizzas, quiches, croque-monsieur, hachis-parmentier, brandades, moussakas, cannellonis, raviolis, légumes farcis, nuggets, panés, gratins de viande, coquilles de poisson, beignets, cordons bleus industriels, boulettes de viande, poitrines de viande farcies, paupiettes, brandade, paella, gratin ou poisson meunière...

(article 19)

Préparations pâtisseries salées

Feuilletés, friands, quiche lorraine, tartes aux légumes, croissants au jambon, flamenküches (tarte salée aux lardons), flamiche picarde, croque-monsieur, soufflé au fromage...

(article 10)

Poissons panés, produits frits, pré-frits

Beignets, cordons bleus, aliments panés (steak du fromager, poisson pané, escalopes panées etc.), frites, pommes de terre rissolées, pommes dauphine, des pommes duchesse, beignets de légumes . . .
(article 11)

Porc

Pièces de viande de porc : côtes, échine, poitrines, rôtis, saucisses . . .

(article 12)

Desserts sucrés peu gras

Entremets, les crèmes desserts, les flans, les laits gélifiés aromatisés, les chocolats viennois, les cafés liégeois, les îles flottantes, les mousses, les glaces....

(article 17)

Desserts sucrés et gras

Pâtisseries comme les beignets, viennoiseries, gaufres, crêpes fourrées au chocolat, gâteaux à la crème, gâteaux au chocolat brownies au chocolat et aux noix, quatre-quarts, gâteaux moelleux chocolatés type napolitain mini-roulé, biscuits chocolatés, biscuits sablés nappés de chocolat, biscuits secs chocolatés , galettes ou sablés, goûters chocolatés fourrés, gaufrettes fourrées, madeleines, biscuits secs feuilletés type palmier et cookies au chocolat , ainsi que d'autres desserts comme les tiramisus, crèmes brûlées, et nougats glacés . . .

(article 17)



Annexe 3 - Récapitulatif des fréquences



type de produit à limiter

- entrée $\geq 15\%$ mg
- produit à frire et pré-frit $\geq 15\%$ mg
- plat protidique avec p/l ≤ 1
- dessert sucré dont gras $\geq 15\%$ mg
- dessert sucré dont gras $\leq 15\%$ mg
- préparation à base de viande ou de poisson reconstitué $\leq 70\%$ de matière première animale

composantes du repas						
entrée	plat protidique	garniture	produit laitier	dessert	fréquence recommandée	article
orange					4/20 max	art. 10
orange	orange	orange		orange	4/20 max	art. 11
	orange				2/20 max	art. 12
				orange	3/20 max	art. 17
orange	orange			orange	4/20 max	art. 17
					4/20 max	art. 19



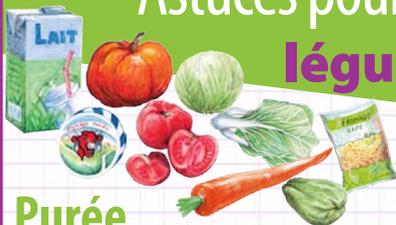
type de produit recommandé

- fruit cru servi en dessert
- entrée de crudités (légumes ou fruits)
- garniture de légumes cuits
- garniture de féculents
- préparation à base de poisson $\geq 70\%$ de poisson
- viande rouge
- fromage
- yaourt

composantes du repas						
entrée	plat protidique	garniture	produit laitier	dessert	fréquence recommandée	article
				vert	8/20 min	art. 14
vert					10/20 min	art. 14
		vert			10/20	art. 15
		vert			10/20	art. 16
vert	vert				4/20 min	art. 20
	vert				4/20 min	art. 21
vert			vert	vert	4/20 min	art. 23
vert			vert	vert	8/20 min	art. 24



Astuces pour faire apprécier légumes et laitages



Purée

Mixer les légumes en purée les rends plus acceptables aux enfants.

😊 Ajouter un peu de **pomme de terre** et du **fromage râpé**. Et pourquoi ne pas utiliser ces purées mixtes pour le **hachis parmentier** ?

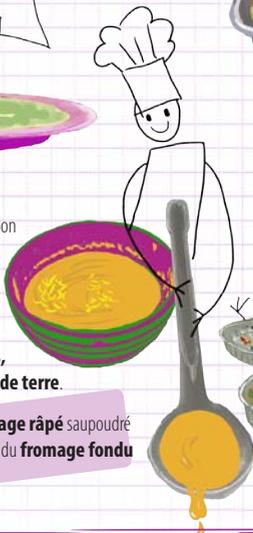


Soupe

La soupe peut être un bon moyen pour améliorer la consommation de légumes. Pour une touche d'onctuosité :

navets, courgettes, carottes, pommes de terre.

😊 Un peu de **fromage râpé** saupoudré sur la soupe chaude ou du **fromage fondu** dedans.



Gratin

Le gratin permet de **masquer les légumes** et d'apporter d'**autres saveurs** : **sauce béchamel, sauce bolognaise, ...**

😊 Rajouter du **fromage** à **gratiner** dessus.



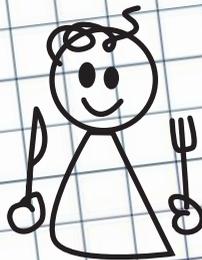
Pizza sans pâte

Les **légumes** sont **émincés, sautés** et maintenus chauds pour faire fondre du **fromage râpé** dessus.

Le plat a l'aspect d'une pizza, plus simple à préparer car il n'y a pas de pâte.

😊 Pour donner une forme à la préparation, utiliser des **ramequins ronds en aluminium** à usage unique.





CHARTRE-MANGE' MIEUX BOUGE PLUS EN MILIEU-SCOLAIRE
*Des bonnes pratiques pour un environnement nutritionnel
adapté aux élèves des établissements scolaires du primaire et du secondaire.*



16 rue Gallieni, centre ville
BP P4 - 98851 Nouméa cedex
tél : 25 07 60 - Fax : 25 07 63
courriel : ass.nc@ass.nc - site : www.ass.nc