

Zoom sur les nouvelles recommandations nutritionnelles du GEM-RCN

Une nouvelle version de la recommandation Nutrition et six fiches inédites viennent de paraître, sont disponibles et téléchargeables à l'adresse suivante :

<http://www.economie.gouv.fr/daj/recommandation-nutrition>

Sept nouveaux documents ont été rédigés par le comité Nutrition du groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition (GEM-RCN) :

- la recommandation Nutrition (version 2.0 – Juillet 2015) mettant à jour la version 1.3 – Août 2013 ;
- six fiches thématiques de recommandations nutritionnelles (version 1.0 – Juillet 2015).

De ces documents, on pourra retenir les éléments nouveaux concernant les thèmes suivants :

Les plats protidiques

- Précisions sur le choix et la place des plats protidiques ;
- Rappel des objectifs nutritionnels qui sous-tendent le choix des indicateurs de qualité retenus pour les plats protidiques : apports, qualité, maîtrise des lipides, rééquilibrage des acides gras, apports en fer, en vitamines associées à la consommation de protéines animales : vitamines B12, A et D ;
- Nouvelles définitions : plat principal, plat protidique, plat protidique végétarien, plat complet ;
- Conseils dans le choix des produits : consulter les fiches recettes et fiches techniques de produits ;
- Modification du critère pour les préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70 % : prise en compte du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf ;
- Aide pour déterminer si un plat est à moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf ;
- Tableau synthétique des critères : repère pour les plats protidiques à fréquences limitées et à fréquences libres ;
- Arbitrage sur la façon de classer les plats végétariens ;
- Précision sur les plats composés de plusieurs viandes / viande + fromage ;
- Rappel sur le fait qu'un même plat peut cumuler plusieurs critères.

Les produits laitiers

- Rappel des objectifs nutritionnels qui sous-tendent le choix des indicateurs de qualité retenus pour les produits laitiers : apports en calcium, contrôle des lipides et des sucres simples ajoutés ;
- Suppression de la notion de calcium laitier ;
- Confirmation du périmètre des produits laitiers = fromages + laitages ;
- Précision sur les laitages = tous sauf fromage ;
- Périmètre de la dénomination dessert lacté : concerne les produits contenant + 50 % de matières premières laitières ;
- Place des produits laitiers intégrés dans les recettes, seuls ceux servis dans les composantes « entrée, produit laitier du repas et dessert » sont pris en compte ;
- Choix des produits : se référer aux fiches recettes et aux fiches techniques ;
- Tableau récapitulatif des fréquences par types de produits et de convives ;
- Rappel sur la classification des fromages à la coupe : prendre en compte la densité pour une portion de 30 g ;
- Tableau synthétique des grammages par types de repas, de produits et de convives.

La petite enfance

- Pas de bouleversement en profondeur, des éclairages ;
- Une réelle nouveauté : un découpage de la tranche moins de 18 mois en deux populations : moins de 12 mois et 12/15-18 mois pour tenir compte du développement des enfants et de l'organisation des structures ;
- Structure des repas :
 - évolution du nombre de composantes selon les trois tranches d'âge retenues ;
 - place du lait infantile plus nette.
- Structure du goûter : repas essentiel, place de l'apport lacté ;
- Choix des produits : prise en compte des nombreux avis de l'ANSES dans le choix des produits ;
- Nouveau tableau des fréquences : quelques changements : introduction du critère pour certaines préparations pâtisseries et fréquence des fromages à + de 150 mg diminuée ;
- Conseils sur l'évolution des textures, prévention des brûlures, contrôle de l'apport en sel, épluchage des végétaux ;
- Tableau résumé des grammages avec points d'attention ;
- Exemples de goûters.

Les personnes âgées

- Priorité retenue : la prévention de la dénutrition et la variété de l'alimentation ;
- Précisions sur les nutriments importants (protéines, calcium, micronutriments, fibres, eau) et nécessité d'un apport énergétique suffisant ;
- Regroupement des recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées en institution ou structure de soins et en cas de portage à domicile ;
- Préconisations revues pour les petits déjeuners et collations en institution ou structure de soins ;
- Grille unique de fréquences de service des plats sur la base de 4 semaines :
 - 20, 24 ou 28 déjeuners ;
 - 28 dîners ;
- Quelques évolutions/fréquences et critères nutritionnels : exemples :
 - suppression « < 5 g lipides » pour les laitages contenant plus de 100 mg de calcium ;
 - nouvelles fréquences pour les produits crus (exemple : minimum de service de desserts à base de 80 g de fruits crus) ;
 - pas de limitation pour le critère « Autres desserts » ;
- Grammages uniques (institution, structure de soins ou en cas de portage) :
 - des ajustements pour les petits déjeuners ;
 - quelques harmonisations (viandes rôties et hors d'œuvre,...) ;
 - baisse du grammage des féculents en garniture au dîner ;
- Insistance donnée :
 - au plaisir de manger : favoriser l'envie de manger à travers des plats attractifs sur le plan visuel, gustatif et adaptés ;
 - au soutien humain fondamental pour la prise d'aliment ;
 - à la nécessité importante d'un budget suffisant ;
 - à la formation indispensable des équipes ;
 - à l'assistance d'un diététicien ;
- Conseils pratiques pour encourager la consommation des plats.

Le milieu scolaire

- Précision sur les enjeux du repas scolaire : pas uniquement nutritionnels mais aussi de santé publique, justice sociale, développement économique et environnementaux ;
- Objectifs nutritionnels :
 - couvrir les besoins ;
 - corriger les excès ;
 - ralentir la progression du surpoids et de l'obésité ;
 - construire un répertoire alimentaire varié ;
- Structure des repas :
 - rappel, les repas peuvent être alternativement composés de 4 et/ou 5 composantes ;
 - nouvel éclairage sur la structure du petit déjeuner et du goûter ;
- Choix des produits : insistance sur :
 - la lecture des étiquettes des produits ;
 - la nécessité de rédiger les fiches recettes pour confirmer les valeurs nutritionnelles ;
- Cafétérias :
 - assurer les objectifs nutritionnels : mettre en avant fruits, légumes, produits laitiers, limiter gras et sucre ;
 - incitation à une réflexion menée par la communauté éducative ;
- Fréquence : précision sur les abats de boucherie (hors volaille) ;
- Reformulation du critère < 70 % pour les préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, poisson, œuf ;
- Offres à choix multiples : renvoi vers le Question/Réponse de la DGAL pour expliquer le prorata ;
- Menus à choix multiples et choix dirigés :
 - recommandation pour limiter le choix multiple au lycée avec affichage d'un menu conseil ;
 - mention pour le choix dirigé permettant seul le compromis d'équilibre ;
- Pique-nique et menu à thème pris en compte dans le comptage des fréquences sur 20 menus successifs ;
- Place des plats végétariens : à comptabiliser dans les plats contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour une portion de viande, poisson et œuf ;
- Gestion des assaisonnements : pas d'interdiction, exemples pratiques pour une utilisation raisonnée ;
- Dîner des internats en phase avec l'offre du déjeuner ;
- Mercredis et vacances pris en compte dans le comptage des fréquences sur 20 menus successifs ;
- Grammages : possibilité de modulation en fonction de l'activité des jeunes ;
- Précisions :
 - grammage des produits en cas de panachage des garnitures ;
 - choix judicieux des contenants pour limiter le gaspillage alimentaire ;
- Tableau avec les repères clés pour classer les plats selon les repères nutritionnels ;
- Exemples de classement des plats.

Le milieu carcéral

- Objectif : ajuster les fréquences au fonctionnement spécifique des établissements pénitentiaires ;
- Améliorer l'offre dans le respect des contraintes institutionnelles et des budgets ;
- Rappel du cadre institutionnel et des enjeux du repas ;
- Besoins spécifiques : diversité socio démographique, niveau d'étude, niveau social, culture, habitudes alimentaires, consommation importante de tabac, milieu de vie fermé ;
- Moindre accès aux soins avant la détention, état bucco-dentaire dégradé, addictions, sédentarité, dépression, diabète, hyperlipidémie, tabac, consommation de psychotropes ;
- Prise en compte de la pratique du cantinage ;
- Structure des repas autour de 4 composantes au déjeuner et au dîner ;
- Choix des produits : arbitrage sur des composantes de bonne densité nutritionnelle (apport en vitamine C, calcium, équilibre lipidique) ;
- Service de plats alternatifs sans viande : objectif chiffré de 15 g de protéines/portion servie ;
- Recommandations pour lutter contre le gaspillage alimentaire ;
- Contrôle des fréquences sur 4 semaines, soit 28 jours soit 56 repas ;
- Fréquences adaptées :
 - moins de légumes cuits, plus de fruits crus ;
 - plus de plats dont le P/L < 1 ;
 - moins de poisson, moins de viandes non hachées de boucherie, ajout de fréquences de service sur les poissons gras ;
 - plus de laitages, plus de services de fromages > 100 mg car prise en compte du fromage introduit dans les plats ;
- Menus à choix multiples : tendance dans les nouveaux établissements ;
- Référence aux fiches techniques des plats et/ou recettes pour confirmer leur teneur en calcium ;
- Exemples de bonnes pratiques.