


2

Frites ou brocolis, qui choisit ?

L'équilibre nutritionnel est essentiel au bon développement physique et intellectuel de l'enfant. L'information n'est pas nouvelle. En 1907, de nombreux instituteurs se félicitaient déjà des heureux effets de l'alimentation sur la santé des enfants, leur assiduité, leur entrain et leurs résultats scolaires. Au fil des années, ce principe a peu à peu été détrôné par d'autres impératifs : la facilité d'emploi des produits, leur pouvoir de séduction gustatif et la maîtrise des coûts. Les effets de cette politique sont aujourd'hui bien connus. Premier constat, les enfants et adolescents finissent trop rarement leur assiette. Deuxième constat, les menus proposés, et plus encore les menus consommés, sont trop riches en protéines animales (hors protéines laitières) et en matières grasses. Ils ne comportent, en revanche, pas assez de produits laitiers, de fruits et de légumes pour assurer l'apport minimal en calcium, en vitamines et en fer.





En France,
le pourcentage
des cas d'obésité
chez les enfants de
5 à 12 ans est passé
de 6 % à 12 %
en 15 ans.

EN CHIFFRES



Dernier constat, enfin, l'augmentation des cas d'obésité chez les enfants et adolescents. Rien ne permet aujourd'hui d'établir un lien entre obésité et fréquentation des restaurants scolaires, mais le respect de l'équilibre alimentaire pendant le déjeuner pourrait, au moins, contribuer à ne pas creuser les déséquilibres. La mise en place d'actions d'éducation au goût et aux principes de base de la nutrition faciliterait, elle aussi, une meilleure gestion par les enfants et adolescents de leurs habitudes alimentaires.

« Un repas équilibré se compose d'un plat principal – viande, poisson ou œufs – accompagné de légumes verts, suivi d'un produit laitier et d'un fruit. »

»» Qu'est-ce qu'un menu équilibré?

La composition d'un menu ne se décide pas au hasard.

Les règles de bon sens

Un garçon de cinq ans n'a pas besoin des mêmes quantités d'aliments que son aîné de dix ans. Filles et garçons ne sont pas toujours égaux devant leurs assiettes. À la puberté, les adolescentes ont, par exemple, des besoins en fer plus importants que leurs camarades masculins.

A contrario, ces derniers auront généralement une masse musculaire plus développée et réclameront des portions en rapport avec leurs dépenses physiques. À chaque âge, sa portion, à chaque sexe, ses besoins. La remarque, aussi évidente soit-elle, mérite toujours d'être rappelée.

PARENTS : LE DROIT DE SAVOIR

Les menus sont datés.
Les parents qui le désirent doivent pouvoir connaître, outre le nom des plats, leur composition exacte et leur valeur nutritive.

Aujourd'hui, le chef vous propose

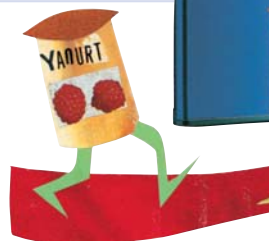
- Carottes râpées au jus d'orange
- Sauté d'agneau hongrois
- Haricots blancs
- Fromage frais
- Pomme

Les grands principes

Le repas de midi doit comporter chaque jour un plat principal à base de viande, de poisson ou d'œufs, des légumes, crus ou cuits, des produits laitiers et des fruits, pour assurer la couverture des besoins en protéines, en fer et en calcium. Les apports de matières grasses, s'ils sont indispensables, doivent rester limités.

Les compléments incontournables

Le pain reste un aliment énergétique de base et l'eau, la boisson de tous les repas.



»» Au menu lundi, mardi, mercredi...

L'équilibre alimentaire est à la base de la construction du plan alimentaire. C'est un peu comme un jeu des sept familles dont la règle serait inversée. Ici, plutôt que de chercher à réunir tous les membres d'une même famille, il s'agira au contraire de veiller à ce que chacune soit invitée plus ou moins régulièrement à table. À ce jeu-là, toutes les familles ne sont pas égales. Il y a d'abord les « toujours bienvenues » : produits laitiers, fruits, légumes, cuits ou crus, céréales. Viennent ensuite les « habituées », présentes alternativement à chaque repas :



EN BREF

Les objectifs de santé publique liés à la restauration scolaire sont :

- de diminuer les apports en lipides (matières grasses) ;
- de ne pas minorer les apports en protéines végétales et animales ;
- d'augmenter les apports en fibres, en fer et en calcium.

viandes rouges ou blanches, poissons, œuf, féculents. Et, enfin, les « invitées exceptionnelles » : pâtisseries, charcuterie, produits à frire... Pour chaque famille de produits, un nombre d'invitations est déterminé à l'avance sur vingt repas consécutifs. Ce sont les fréquences. Les responsables des menus doivent s'assurer de leur respect pour garantir à la fois la valeur nutritionnelle globale de chaque repas et la diversité de l'alimentation. Lorsque le restaurant est organisé en libre-service, différents menus d'une valeur nutritionnelle équivalente sont proposés. Jusqu'au collège, les élèves sont encadrés dans leurs choix : autour d'un plat imposé, ils peuvent choisir l'entrée et/ou le dessert. Au lycée, des menus conseillés sont proposés. Un plan alimentaire peut alors servir à déterminer l'ensemble des menus de l'année.

»» Composition des menus: mieux dialoguer pour mieux décider



Si les menus doivent respecter les grandes règles de la diététique, ils doivent aussi plaire aux enfants et aux adolescents. Dans certaines villes, des commissions des menus, ou commissions diététiques, ont été instaurées. Aux côtés du diététicien, du médecin scolaire, de l'infirmière et des représentants de la ville, des parents d'élève et des personnels d'encadrement du temps du repas s'assurent que la théorie peut être mise en pratique. Plus simplement, que les menus proposés ont une chance d'être mangés.

Mieux informés sur les habitudes alimentaires des enfants, parents et accompagnateurs

peuvent suggérer de remplacer un plat par un autre ou d'introduire de nouvelles saveurs déjà appréciées à la maison. Certains collèges et lycées soumettent aussi leurs menus à un avis extérieur.

Le saviez-vous ?

Une étude, récemment réalisée en Seine-Saint-Denis sur un échantillon de 142 collégiens, a démontré que 57,7 % des filles de 10 à 12 ans se situaient en dessous des apports nutritionnels conseillés.

Cette proportion atteignait 71,4 % chez les garçons du même âge.

»» Allergies: vers une vraie prise en compte

Environ 7 % des enfants sont concernés par un problème d'allergie ou d'intolérance alimentaire. Une large majorité de parents ont, semble-t-il, pourtant choisi de passer ce « détail » sous silence. Seuls 12 % de ces cas seraient aujourd'hui signalés aux enseignants, par crainte d'une exclusion des enfants. Depuis novembre 1999, une circulaire publiée par l'Éducation nationale à l'intention des responsables d'établissement du secondaire prévoit pourtant la mise en place d'un projet d'accueil individualisé pour chaque enfant ou adolescent devant suivre un régime alimentaire spécifique.

Si vous souhaitez en bénéficier, vous devrez prendre contact avec le responsable du restaurant scolaire en lui présentant un certificat établi par votre médecin traitant. Deux solutions pourront alors être envisagées. La première consiste à demander au gestionnaire du restaurant scolaire de prévoir des menus spéciaux écartant tout risque de réaction allergique.

34 % des allergies alimentaires sont dues aux œufs, 25 % à l'arachide, 9 % au lait, 5 % au poisson.

EN CHIFFRES



La seconde se limitera à autoriser votre enfant à consommer sur place un panier-repas préparé à la maison. Vous devrez également définir avec les différentes personnes concernées – directeur d'établissement, cuisinier, médecin ou infirmière scolaires – les conditions d'accueil de votre enfant dans le réfectoire ainsi que les dispositions à prendre en cas de malaise ou d'incident.