

RESTAURATION SCOLAIRE

COMPOSITION DES REPAS SERVIS EN RESTAURATION SCOLAIRE ET SÉCURITÉ DES ALIMENTS

C. n° 2001-118 du 25-6-2001

NOR : MENE0101186C

RLR : 505-9

MEN - DESCO B4 - AGR - INT - ECO - MES

Texte adressé aux rectrices et recteurs d'académie ; aux directrices et directeurs régionaux de l'agriculture et de la forêt ; aux préfètes et préfets ; aux inspectrices et inspecteurs d'académie, directrices et directeurs des services départementaux de l'éducation nationale ; aux chefs d'établissement ; aux intendants, gestionnaires et personnels de la restauration scolaire

L'alimentation des élèves a une importance capitale pour leur développement physique et mental. Les effets néfastes des carences ou du déséquilibre alimentaire sur la croissance et les capacités d'apprentissage sont bien connus.

En effet, l'évolution des modes de vie a été très significative depuis deux décennies. La diminution de l'activité physique liée au développement des moyens de transport, de la télévision, des formations audiovisuelles et de l'informatique, se traduit pour la plupart des enfants par une réduction des dépenses d'énergie, à l'exception des adeptes réguliers de certains sports. Pour autant, les besoins qualitatifs en nutriments indispensables, notamment lors de la croissance, n'ont pas diminué, et il est nécessaire de garder à l'esprit la nécessité de maintenir la qualité nutritionnelle des repas, dans un environnement plaisant qui favorise la convivialité.

Il convient à cet égard de prendre en compte le confort des élèves dans les restaurants scolaires. La qualité de l'environnement (aménagement des locaux, mobilier adapté, attention portée aux nuisances sonores ...) est essentielle dans une organisation de qualité pour les repas servis en milieu scolaire. De même, le temps accordé pour la prise alimentaire est aussi important que le contenu de l'assiette. Ce temps du repas doit être d'une demi-heure minimum et ne doit pas comporter l'attente éventuelle pour le service. Dans toute la mesure du possible, et selon le fonctionnement propre à chaque école ou établissement, il est recommandé que les emplois du temps soient élaborés en tenant compte de la pause méridienne.

Des enquêtes ont montré que les repas des élèves n'étaient pas toujours satisfaisants. On constate parfois, au travers des analyses effectuées dans certains restaurants scolaires une trop grande richesse en protéines et en matières grasses. En revanche, l'apport minimal de calcium et de fer est rarement assuré et on note l'insuffisance de produits laitiers, de fruits et de légumes. Une restructuration des repas assurant viande ou poisson et privilégiant légumes verts, fromage et fruits aurait donc un effet bénéfique.

Les menus proposés doivent être adaptés à l'âge et aux besoins des enfants ou des adolescents. Des compléments en pain, en légumes d'accompagnement ou en ration supplémentaire du plat principal sont éventuellement prévus pour eux. Le pain est un aliment énergétique de base et doit rester le complément idéal de toute alimentation.

L'alimentation d'un enfant d'âge scolaire doit lui apporter des aliments de bonne qualité pour répondre à ses besoins de croissance. La distribution préconisée de la consommation alimentaire est basée sur un apport de 40 % du total énergétique au déjeuner de midi, avec 20 % le matin, 10 % à 4 heures et 30 % le soir. Toutefois, il arrive souvent que des élèves se présentent en classe sans avoir pris de petit

déjeuner. Il serait souhaitable qu'ils aient à leur disposition du lait, du pain, des fruits ou des yaourts pour combler ce déficit au plus tard deux heures avant le déjeuner.

Les nutritionnistes insistent sur trois principes fondamentaux qui ne doivent pas être perdus de vue afin d'éviter carence ou excès : l'alimentation doit être équilibrée, variée et la ration alimentaire quotidienne fractionnée, dans la limite de quatre par jour. En effet, il a été démontré que la répartition de celle-ci au cours de la journée permet une prévention efficace des maladies par surcharges alimentaires.

1 - LES BESOINS NUTRITIONNELS DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS

Il existe un certain nombre de recommandations françaises et européennes relatives aux apports nutritionnels conseillés et aux besoins moyens en nutriments des individus.

Le Conseil national de l'alimentation, dans son avis n° 18 du 30 septembre 1997 sur la restauration scolaire, a proposé de prendre en compte les critères suivants compte tenu de leur importance pour la santé publique :

- taux de lipides,
- taux de protéines,
- teneur en fer,
- teneur en calcium.

Les besoins énergétiques sont variables d'un sujet à l'autre, en particulier chez l'enfant. Ils sont fonction de la masse corporelle, du degré d'activité, mais aussi de facteurs innés. En outre, à l'adolescence, en particulier chez les filles, les comportements alimentaires sont grandement influencés par des facteurs psychologiques, l'alimentation pouvant être la compensation d'une carence affective, réelle ou ressentie, ou au contraire volontairement limitée pour tenter de se rapprocher des canons esthétiques de l'époque.

Les enquêtes de consommation montrent que les apports énergétiques, qui sont la traduction de l'ensemble de ces facteurs dans l'alimentation de tous les jours, varient du simple au double d'un enfant à l'autre, voire du simple au triple chez les adolescentes. Les recommandations relatives aux repas servis à midi dans les écoles et les établissements scolaires devraient tenir compte de cette variabilité. Les responsables de collectivités devraient en être informés pour que l'appétit de chacun soit pris en compte lors de la distribution des repas. Les enfants qui ont un petit appétit ne devraient pas être "forcés" et ceux qui ont envie de manger davantage devraient pouvoir bénéficier d'un supplément. Le pain, entre autre, constitue de ce point de vue un élément régulateur dont la qualité est définie par le décret n° 93-1074 du 13 septembre 1993 (JO du 14 septembre 1993).

Pour un certain nombre d'élèves, le repas de midi est une source privilégiée des nutriments essentiels à leur croissance et à leur développement psychomoteur. Les plus importants à cet égard sont les protéines, le calcium et le fer.

Les besoins nutritionnels sont exprimés en termes d'apports nutritionnels conseillés pour la population, notion identique à celle d'apport de référence pour la population, définie par le comité scientifique de l'alimentation humaine de l'union européenne, pour bien montrer que ces références n'ont pas de signification individuelle mais s'appliquent à des groupes de population.

En ce qui concerne les protéines, les apports de référence précisent la quantité de protéines de haute valeur nutritionnelle (lait, viande poisson, œuf, légumineuses), qui permet de compenser les pertes obligatoires et de couvrir les besoins pour la croissance. Cette quantité est en grande partie fonction du métabolisme cellulaire et s'exprime par kilo de poids corporel.

Même si ces calculs prennent en compte un certain nombre de coefficients de sécurité, le besoin

minimum n'est toutefois pas synonyme de "besoin optimum" et des apports supérieurs à ces valeurs devraient être fournis aux enfants d'âge scolaire. Il faut remarquer néanmoins que les enquêtes faites en milieu scolaire montrent que la couverture des besoins protéiques serait plutôt excédentaire. Il conviendrait donc de ne pas dépasser à midi 50 % de l'apport quotidien de référence, soit 0,5 g/kg de poids corporel.

Si les apports protéiques du repas de midi ne sont le plus souvent pas limitants, les apports en calcium des enfants et des adolescents sont très insuffisants pour la plupart d'entre eux et ceux en fer souvent trop faibles pour les filles après la puberté. Les règles doublent en effet pratiquement les pertes de fer à cet âge, pertes qui doivent être compensées par des apports supplémentaires, même si l'absorption du fer est d'autant plus efficace que ces réserves sont plus faibles.

Le repas de midi doit donc apporter :

pour les élèves de maternelle :

8 g de protéines de bonne qualité, 180 mg de calcium, 2,4 mg de fer ;

pour les élèves de l'école élémentaire :

11 g de protéines de bonne qualité, 220 mg de calcium, 2,8 mg de fer ;

pour les adolescents :

17 à 20 g de protéines de bonne qualité, 300 à 400 mg de calcium, 4 à 7 mg de fer.

En résumé, les objectifs nutritionnels sont de diminuer les apports de lipides et d'augmenter ceux de fibres, de fer et de calcium. Il importe également que tout soit mis en œuvre pour que les repas proposés, tout en répondant à ces recommandations nutritionnelles, conviennent aux élèves et soient effectivement consommés.

2 - L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE, L'ÉDUCATION AU GOÛT

Les enfants ne prennent en général dans le cadre scolaire qu'un nombre restreint de leurs repas annuels.

L'école ne peut donc à elle seule assurer l'équilibre alimentaire des enfants. En revanche, elle peut assurer une formation élémentaire du goût, en multipliant les occasions de découverte et une éducation nutritionnelle en expliquant la nécessité de la diversité alimentaire et les inconvénients des stéréotypes.

Il n'est pas question de favoriser un modèle déterminé, même s'il a la faveur des élèves, mais de montrer que la diversité des modèles dans des cultures différentes répond à des choix ancestraux justifiables.

Dans ce souci de libérer la créativité des cuisiniers et des gestionnaires, les nouvelles recommandations visent à ne conserver comme contraintes que ce qui est rigoureusement indispensable. On peut couvrir les besoins des élèves avec de nombreuses combinaisons alimentaires. Aucun schéma unique ne s'impose.

L'aspect éducatif du repas est peut-être trop souvent oublié ou négligé. Il est bon d'en souligner l'intérêt chez les jeunes enfants qui peuvent acquérir tôt des notions simples sur les principaux aliments, en même temps qu'un bon comportement alimentaire.

En effet, les habitudes alimentaires s'acquièrent dès le plus jeune âge. Il est donc important de commencer l'éducation nutritionnelle quand les comportements et les attitudes n'ont pas encore été établis. L'école joue un rôle important, notamment dans l'éveil au goût chez les élèves. Elle doit les aider, en complémentarité avec les familles, à choisir leurs propres aliments chaque fois qu'ils peuvent le faire en dépit des tendances, des médias et des traditions et leur faire connaître les effets de l'alimentation sur leur santé.

L'éducation nutritionnelle à l'école doit être reliée à la vie sociale et tenir compte des différentes cultures. Il ne faut pas oublier que le goût s'apprend. Il se forme, s'éduque, s'acquiert et ceci tout le temps, tout au long de la vie et dans un contexte culturel et sociologique donné. Il est également une possibilité de point d'ancrage et de point de départ pour toute une série d'activités.

Le repas de midi n'est pas seulement la prise de nutriments ou de calories. C'est aussi le moment où les élèves, après l'attention du matin, se détendent et où les échanges sociaux sont favorisés.

L'alimentation est nécessaire physiologiquement, indispensable au bien-être et à la santé, mais elle ne doit pas être vécue uniquement comme une obligation. Elle doit devenir un moment privilégié de découverte et toujours rester un moment de plaisir.

Il serait souhaitable d'organiser autour de l'alimentation des animations dont les grands axes pourraient être :

- d'éduquer le goût des élèves, valoriser le patrimoine culinaire et promouvoir des produits de bonne qualité gustative et nutritionnelle ;
- de mettre en avant un vocabulaire précis concernant les saveurs, surtout auprès des enfants qui font des confusions afin qu'ils soient capables de définir clairement leurs sensations ;
- d'expliquer les secrets de fabrication des aliments et leur composition ;
- de déguster des spécialités de pays ;
- de découvrir les odeurs, les épices et les essences.

Il importe d'impliquer tous les personnels de l'école ou de l'établissement ainsi que les familles dans cette démarche d'éducation.

Il est en particulier recommandé d'utiliser le temps d'interclasse de midi pour organiser des ateliers d'expression artistiques et culturels consacrés à l'éducation du goût, avec le concours possible d'intervenants extérieurs qualifiés, sans que cela ne conduise à écarter le temps de la prise alimentaire. Ces actions peuvent être également développées à d'autres occasions de la vie scolaire dans le cadre du projet d'école ou du projet d'établissement, lors des cours ou à l'occasion d'activités ou d'animations diverses.

3 - LES RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE DE NUTRITION

3.1 Recommandations générales

Elles prennent en compte les recommandations élaborées par le groupe permanent d'étude des marchés de denrées alimentaires GPEM/DA ([cf. annexe A](#)).

Les principes de base reposent :

sur l'augmentation :

- des apports de fibres et vitamines : crudités, fruits crus, légumes cuits et légumes secs (hors féculents), céréales,
- des apports de fer : poisson, viande rouge,
- des apports calciques : fromages ou autres produits laitiers contenant au moins 150 mg de calcium par portion,

et sur la diminution des apports lipidiques.

Le repas de midi doit comporter chaque jour un plat principal à base de viande, de poisson ou d'œufs, complété par des produits laitiers pour assurer la couverture des besoins en protéines, fer et calcium.

Il est recommandé d'utiliser des produits basiques et simples mais si l'on utilise des produits

transformés, il convient d'être vigilant quant à leur composition, notamment en ce qui concerne leur apport protidique et lipidique. L'étiquetage de ces produits et notamment leur valeur nutritionnelle doivent être pris en compte en fonction des besoins identifiés précédemment. Une formation devra être mise en place pour les personnes responsables des achats.

En règle générale, les besoins seront couverts, quelle que soit la formule du repas, par des crudités (légumes crus, salade ou fruit), des denrées animales (viandes, œufs ou poissons), des produits laitiers (lait, laitages, fromage), des légumes, des pommes de terre, pâtes, riz ou légumes secs, sans oublier le pain et l'eau.

Une attention particulière sera apportée aux matières grasses, principalement à celles de cuisson et les fritures ne seront utilisées que rarement dans les préparations alimentaires. De la même façon, il est préférable d'habituer les enfants à manger peu salé.

La variabilité des besoins énergétiques devra être prise en compte et couverte par un apport complémentaire, notamment en pain.

Dans les sections sport-étude ou dans les sections des lycées professionnels où les travaux sont pénibles (bâtiment, carrosserie, métallurgie, etc.), l'apport énergétique devra être augmenté (pain, féculents).

À table, l'eau est la boisson de tous les jours. En cas de pratique sportive intense ou de forte chaleur, sa consommation doit être accrue.

Il est recommandé de mettre à la disposition des élèves des distributeurs d'eau réfrigérée qui devront être préférés aux distributeurs de boissons sucrées. Dans les établissements scolaires où des distributeurs de boissons sont installés, il est indispensable d'établir un partenariat avec les entreprises concernées, afin de définir les boissons mises à disposition des élèves.

La distribution de lait à l'arrivée en classe le matin est à encourager.

La fréquentation des restaurants scolaires par les enfants et adolescents des familles en difficulté devra être favorisée.

La consultation des professionnels de la diététique ou de la nutrition est recommandée.

En ce qui concerne le respect de l'hygiène, il est indispensable que les écoles et les établissements scolaires disposent d'installations sanitaires suffisantes et correctement équipées permettant le lavage et le séchage des mains.

3.2 Les régimes spécifiques

Il est parfois difficile, dans l'organisation de la restauration collective, de prévoir des menus spécifiques pour les élèves dont l'état de santé nécessite un régime alimentaire particulier : élèves présentant une allergie, une intolérance alimentaire ou une maladie chronique (circulaire n° 99-181 du 10 novembre 1999).

Toutefois, l'existence de self-services et la possibilité d'élaborer des menus aménagés pourraient permettre de répondre à ces besoins.

Dans les autres cas, qu'il s'agisse des écoles maternelles et élémentaires ou des établissements secondaires, les paniers repas fournis par la famille seront autorisés. Il conviendra de veiller à la conservation de ces repas fournis par les parents, dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité prévues par la réglementation(1). Des protocoles types ont déjà été élaborés à cet effet.

S'agissant des écoles maternelles et élémentaires, les services municipaux sont maîtres d'œuvre du service de restauration et doivent être associés au moment de la rédaction du projet d'accueil individualisé afin de déterminer les dispositions nécessaires dans ce cadre. Dans ce domaine, l'existence d'un climat de confiance entre la famille et l'école favorise la mise en place de la procédure.

Pour le second degré, la mise en place de régimes ou panier-repas est de la compétence de l'établissement si un service de restauration est annexé à l'établissement public d'enseignement et, à ce titre, géré en régie.

Lors de la rédaction du projet d'accueil individualisé, l'accent doit être mis sur trois points essentiels.

La famille assume la pleine et entière responsabilité de la fourniture du repas (composants, couverts, conditionnements et contenants nécessaires au transport et au stockage de l'ensemble). Tous ces éléments du repas doivent être parfaitement identifiés pour éviter toute erreur ou substitution. Enfin, la chaîne du froid doit être impérativement respectée, de la fabrication (ou l'achat) du repas par la famille jusqu'à sa présentation à l'enfant lors du déjeuner à l'école. À cet effet, le panier-repas doit être immédiatement stocké au froid dès l'arrivée de l'élève.

Si elle constitue une dérogation à l'arrêté du 29 septembre 1997 fixant les conditions d'hygiène applicables dans les établissements de restauration collective à caractère social, la fourniture d'un panier-repas à un enfant, selon les conditions ci-dessus décrites, ne présente pas, dans le strict respect du projet d'accueil individualisé (PAI) et du protocole ([annexe C](#)), un risque supplémentaire de toxi-infections alimentaires collectives (TIAC).

(1) L'arrêté du 29 septembre 1997 fixant les conditions d'hygiène applicables dans les établissements de restauration collective ; arrêté du 6 juillet 1998 relatif aux règles d'hygiène applicables aux établissements d'entreposage de certaines denrées alimentaires.