

4.2.3.1. Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents

Pour les populations en métropole, les fréquences recommandées pour le service des plats sont les suivantes :

Critères	base 20 déjeuners	base 24 déjeuners	base 28 déjeuners	base 28 dîners
<u>En cas de service d'un seul repas (déjeuner) par jour</u> Crudité de légumes ou de fruits contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits	10/20 mini	12/24 mini	14/28 mini	
<u>En cas de service de plusieurs repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) par jour</u> Crudité de légumes ou de fruits contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits			8/28 mini	Fréquence libre
Entrée de légumes cuits ou potage de légumes à base de 40 % de légumes (1)	Fréquence libre		14/28 mini	
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	10/20	12/24	14/28	12/28 mini
Légumes secs, pommes de terre ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	10/20	12/24	14/28	12/28 mini
Desserts de fruits crus contenant au moins 80 g de fruit cru (2)	8/20 mini	10/24 mini	12/28 mini*	8/28 mini*
Autres desserts	Fréquence libre			
<u>En cas de service de plusieurs repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) par jour</u> Fruits pressés riche en vitamine C, ou jus d'agrumes à teneur garantie en vitamine C (150 ml mini)			Chaque jour au petit-déjeuner ou dans la journée	

* le contrôle des fréquences peut s'effectuer en cumulant déjeuner et dîner, soit sur la base de 28 déjeuners et 28 dîners.

(1) Pour une portion de potage de 250 ml, les 40 % représentent 100 g de légumes.

(2) Les desserts de fruits crus peuvent être mélangés avec d'autres ingrédients pour faciliter leur consommation et couvrir les besoins en vitamines.

4.2.3.2. Augmenter les apports en calcium

Pour les populations en métropole, les fréquences recommandées pour le service des plats sont les suivantes :

Critères	base 20 déjeuners	base 24 déjeuners	base 28 déjeuners	base 28 dîners
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion (1)	12/20 mini	14/24 mini	16/28 mini*	12/28 mini*
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion	1/20 mini	2/24 mini	2/28 mini	2/28 mini
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium	7/20 mini	8/24 mini	10/28 mini*	12/28 mini*

* le contrôle des fréquences peut s'effectuer en cumulant déjeuner et dîner, soit sur la base de 28 déjeuners et 28 dîners.

(1) Fromage servi en tant que tel ou en entrée composée. Les fréquences visent à améliorer les apports en calcium.

4.2.3.3. Augmenter les apports en protéines

Pour les populations en métropole, les fréquences recommandées pour le service des plats sont les suivantes :

Critères	base 20 déjeuners	base 24 déjeuners	base 28 déjeuners	base 28 dîners
Plats protidiques ayant un rapport Protéines/Lipides ≤ 1	2/20 maxi	2/24 maxi	3/28 maxi	6/28 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un rapport Protéines/Lipides ≥ 2 (1)	4/20 mini	5/24 mini	5/28 mini*	3/28 mini*
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie (2)	4/20 mini	5/24 mini	8/28 mini	Fréquence libre
Préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poissons ou œuf	2/20 maxi	2/24 maxi	3/28 maxi	8/28 maxi

* le contrôle des fréquences peut s'effectuer en cumulant déjeuner et dîner, soit sur la base de 28 déjeuners et 28 dîners.

(1) Le rapport Protéines/Lipides > 2 ne s'applique pas aux poissons naturellement gras (exemple : saumon)

(2) Pour tenir compte des habitudes alimentaires des personnes âgées, il est préférable de servir les viandes non hachées au déjeuner.

4.2.3.4. Rééquilibrer la consommation d'acides gras

Pour les populations en métropole, les fréquences recommandées pour le service des plats sont les suivantes :

Critères	base 20 déjeuners	base 24 déjeuners	base 28 déjeuners	base 28 dîners
Entrées contenant plus de 15 % de lipides	8/20 maxi	10/24 maxi	12/28 maxi*	2/28 maxi*
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % lipides	4/20 maxi	5/24 maxi	6/28 maxi*	4/28 maxi*

* le contrôle des fréquences peut s'effectuer en cumulant déjeuner et dîner, soit sur la base de 28 déjeuners et 28 dîners.