



Restauration Enseignement
Direction du Développement

FOCUS SUR LES REPAS A 4 COMPOSANTES

Scolaire



Focus sur les repas à 4 composantes*

Proposés par Elior Enseignement

* Les différents éléments d'un repas sont appelés les composantes.

Il s'agit d'adapter le repas scolaire aux nouvelles habitudes alimentaires.
Les enfants retrouvent ainsi une structure de repas plus proche de ce que leurs parents pratiquent à la maison tout en assurant un bon équilibre alimentaire.

Le 4 composantes pour mieux manger et moins gaspiller :

- Des repas adaptés à l'appétit des enfants : sur une ration de 500g d'aliments, seuls 300g sont consommés, quel que soit le nombre de composantes proposées.

L'une des raisons évoquées est que le repas à 5 composantes est perçu comme trop imposant par les enfants (Etude du Centre de Recherche Foch en avril 1997 auprès de 240 enfants âgés de 6 à 11 ans).

- Certains plats sont adaptés pour assurer un bon équilibre alimentaire, cela permet aussi une meilleure consommation de plats habituellement moins bien mangés par les enfants : légumes et fruits crus ou cuit notamment :
 - entrées de crudités contenant du fromage pour assurer un bon apport en calcium.
 - garniture de légumes accompagnée de féculents pour garantir l'apport en glucides du repas.
 - dessert à base de fruits crus accompagnés de fromage blanc ou de crème anglaise pour assurer un bon apport en calcium.
- Avec seulement 3 plats à manger, les enfants ont plus de temps pour déjeuner. Les personnels d'office ont aussi plus temps pour réaliser des préparations attrayantes pour les enfants : découpe de fruits, présentations ludiques, dessert en verrine...

20 % des communes pratiquent quotidiennement le repas à 4 composantes. (CERIN 2013)

Structure des repas à 4 composantes

1 plat principal	1 accompagnement <i>(Soit 1 légume et/ou 1 féculent.)</i>	1 produit laitier	1 entrée ou 1 dessert
À base de viande, poisson ou œuf pour l'apport en protéines et en fer.	Pour un apport en fibres et sel minéraux et/ou un apport en glucides complexes.	Il est nécessaire qu'un produit laitier soit toujours servi. <small>Les apports en calcium laitier des entrées et des desserts sont pris en compte.</small>	Dont le choix se fait en complémentarité des autres plats sélectionnés.

Quelle que soit la structure retenue, chaque repas devra contenir, une crudité, un produit laitier, une source de protéines et un féculent. Comme pour le repas à 5 composantes, nous veillons à toujours terminer le repas par une note sucrée : laitage, dessert lacté, fruits ou pâtisserie.

Pour garantir l'équilibre alimentaire et la variété sur 20 repas consécutifs, il convient d'alterner entre les différentes versions de repas à 4 composantes.

L'idéal est de proposer un repas 4 composantes en choix dirigé. Les enfants pourront ainsi choisir les plats qu'ils préfèrent et consommeront mieux leur repas.

	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	✓		Entrée contenant du fromage ✓	✓
Plat principal et garniture	✓	✓	✓	✓
Produit laitier	✓	✓		
Dessert		✓	✓	Dessert lacté riche en calcium ✓

Par exemple :

- Si il n'y a pas d'entrée, la garniture sera un féculent et le dessert un fruit frais.
- Si il n'y a pas de dessert, la garniture sera un féculent et l'entrée une crudité.
- Si la garniture est un légume vert, on pourra proposer une entrée avec une crudité et du fromage ainsi qu'une pâtisserie en dessert.

Version juillet 2017