

FRÉQUENCE DE SERVICE ET CONTRÔLE DE L'ÉQUILIBRE DES REPAS

Présentation du tableau de fréquence et des critères

Le tableau de fréquences est un **outil pratique**, permettant le contrôle des fréquences de service des plats susceptibles d'influer significativement sur l'équilibre alimentaire (cf annexe 4.2 de la recommandation Nutrition).

Les **critères associés** aux fréquences du tableau répondent aux objectifs nutritionnels précédemment cités, de la manière suivante :

Objectifs nutritionnels	Critères	Fréquences
Consommation suffisante de fruits et légumes	Crudités de légumes ou de fruits (entrées ou garnitures contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits)	10/20 mini
	Légumes cuits autres que secs (garnitures contenant au moins 50 % de légumes)	10/20
	Desserts de fruits crus (100 % fruits crus, sans sucre ajouté)	8/20 mini
Variété des féculents	Légumes secs, pommes de terre ou céréales (garnitures en contenant au moins 50 %)	10/20
Quantité limitée des matières grasses	Entrées constituées de produits à teneur en matières grasses > 15 %	4/20 maxi
	Produits à frire ou pré-frits à teneur en matières grasses > 15 %	4/20 maxi
	Plats protidiques contenant autant ou plus de matières grasses que de protéines ($P/L \leq 1$)	2/20 maxi
	Desserts constitués de produits à teneur en matières grasses > 15 %	3/20 maxi
Place des poissons et consommation suffisante de viandes sources de fer	Poissons ou préparations d'au moins 70 % de poissons et contenant au moins 2 fois plus de protéines que de matières grasses ($P/L \geq 2$)	4/20 mini
	Viandes non hachées de bœuf, veau, agneau, et abats de boucherie ¹²	4/20 mini
	Préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf	3/20 maxi
Quantité limitée des sucres ajoutés	Desserts contenant plus de 20 g de sucres simples totaux par portion et contenant moins de 15 % de matières grasses	4/20 maxi
Consommation suffisante de produits laitiers variés	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion	8/20 mini
	Fromages contenant entre 100 mg et 150 mg de calcium par portion	4/20 mini
	Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion)	6/20 mini

Le contrôle du respect des fréquences se fait sur la base minimale de 20 repas successifs (soit 5 déjeuners hebdomadaires en collectivité pendant 4 semaines, soit 4 déjeuners hebdomadaires en collectivité pendant 5 semaines).

Il se réalise sur des menus uniques ou de libre-service (choix dirigés, choix multiples avec menus conseils).

¹² Y compris plats contenant 100 % de viandes en muscle non hachées de caprins, équidés ou cervidés ou d'abats des caprins, équidés et porcins en excluant les abats de volaille (cf. questions/réponses de la DGAL).