

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* : notamment les légumes crus avec l'ajout de fromage dans les entrées de crudités (pour assurer un bon apport en calcium).
- Avec seulement 4 composantes, *les enfants mangent à leur rythme – sans se presser*. Les personnels d'office ont aussi plus de temps pour réaliser *des préparations attrayantes* pour les enfants : découpes de fruits, présentations ludiques, desserts en verrine...

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

Structure des repas à 4 composantes

<p>1 plat principal</p> <p>A base de protéines végétales ou animales.</p>	<p>1 accompagnement <i>(un légume ou un féculent)</i></p> <p>Pour un apport en fibres et sels minéraux ou un apport en glucides complexes.</p> <p><i>Le pain est servi à volonté</i></p>	<p>1 apport en calcium</p> <p>Les apports en calcium laitier des entrées et des desserts sont pris en compte.</p>	<p>1 entrée ou 1 dessert</p> <p>Dont le choix se fait en complémentarité des autres plats sélectionnés.</p>
--	---	--	--

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 des repas, il convient d'**alterner entre les différentes versions de repas à 4 composantes**.

Nous proposerons **un repas 4 composantes en choix dirigé** afin de garantir un apport nutritionnel équivalent. Les enfants pourront ainsi choisir les plats qu'ils préfèrent et **consommeront mieux leur repas**.