

RECOMMANDATION NUTRITION

GROUPE D'ETUDE DES MARCHES DE RESTAURATION COLLECTIVE ET NUTRITION

GEM-RCN

Version 2.0 – JUILLET 2015

EXTRAIT du GEMRCN 2015

3.2.4. Collation de l'après-midi (goûter) des enfants scolarisés, des adolescents et des adultes

En milieu scolaire le goûter, pris habituellement après la classe, est un repas important qui permet d'éviter le grignotage jusqu'au dîner. Le goûter doit être unique, et proposé à une heure régulière au moins deux heures avant le dîner.

Le goûter comporte au minimum une boisson + deux des trois éléments suivants : aliment céréalier (pain, biscottes, ou autre produit céréalier, ...), produit laitier (lait, yaourt, fromage ou autre produit laitier, ...), fruit.

Il convient d'éviter les viennoiseries (croissant, pain au chocolat,...), les barres chocolatées, les biscuits chocolatés ou fourrés, les céréales fourrées, les pâtes à tartiner et les pâtisseries contenant plus de 15 % de matières grasses, qui apportent beaucoup plus de lipides et de glucides simples que le pain et les autres produits céréaliers. La fréquence maximale de service de ces produits est celle prévue au § 4.2.1.1.4.

Les boissons, indispensables à la réhydratation, sont l'eau, des jus de fruits de bonne qualité nutritionnelle (100 % fruits, sans sucre ajouté) ou du lait demi-écrémé (de préférence non sucré).

L'accès aux autres types de boissons sucrées doit être évité (il est à noter que les distributeurs automatiques de boissons et de produits alimentaires payants sont interdits dans les établissements scolaires depuis le 1^{er} septembre 2005 – loi 2004-806 du 9 août 2004).

PETIT DEJEUNER, GOUTER, COLLATION

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes
Pain	40	50	80
Céréales	25 à 35	40 à 45	50 à 60
Pâtisseries sèches (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	30	30	50
Pâtisseries type quatre quarts	40 à 60	40 à 60	60 à 80
Confiture, chocolat, miel, crème de marron, nougat, pâte de fruit	20	20	30
Fruits crus ou cuits	100	100	100 à 150
Fruits secs	20	20	30
Lait demi écrémé du petit déjeuner (en ml)	200	200	250
Lait demi écrémé du goûter (en ml)	125	125	250
Jus de fruits pur jus, sans sucre ajouté (en ml)	125	125	200
Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125	100 à 125	100 à 125
Fromage blanc	90 à 120	90 à 120	90 à 120
Fromage	16 à 20	16 à 30	16 à 40
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	50 à 60	50 à 60	100 à 120
Beurre	8	8	16