

Viandes, poissons et œufs : ni trop, ni trop peu.

L'équilibre alimentaire définition :

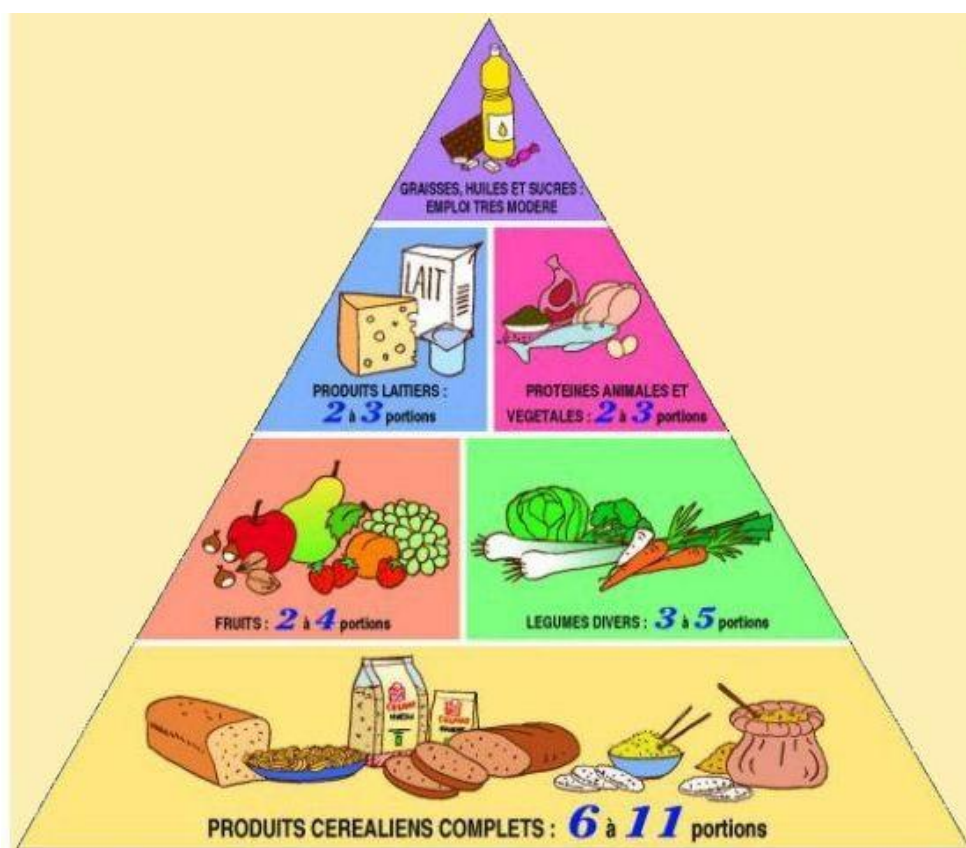
La fonction première de l'alimentation est de maintenir l'organisme en bonne santé. Il est donc nécessaire d'apporter à l'organisme des aliments de qualité et en quantité suffisantes.

L'équilibre alimentaire ne veut pas dire manger de tout en quantité égale, chaque famille d'aliment a sa place dans notre assiette.

L'équilibre nutritionnel ne se fait pas sur un seul repas, ni même sur la journée mais sur plusieurs jours.

La prise de repas en collectivité répond à un cahier des charges précis permettant de répondre aux besoins du plus grand nombre et non de chaque individu en particulier. Il est donc fondamental, pour la santé de chacun, d'équilibrer sur les autres repas en fonction de ses besoins spécifiques.

La pyramide des besoins alimentaires illustre parfaitement la place de chaque famille d'aliments dans notre journée :



Selon le PNNS 1 :

Viande, poisson et œufs doivent être consommés une à deux fois par jour.

- En quantité inférieure à l'accompagnement
- Privilégier les viandes, poissons et œufs de qualité, c'est-à-dire de première catégorie.

- Portions pour les enfants :

Les quantités augmentent progressivement et atteignent les mêmes quantités que l'adulte à l'adolescence.

- De 3 à 5 ans : de 30 à 50g de viande, poisson ou 1 œuf.
- De 5 ans à 12 ans : de 50 à 100g, les quantités augmentant progressivement.

- Portions pour les adultes :

Le PNNS considère la portion adulte de viande ou équivalent à 100 à 150g.

Les besoins en protéines chez l'adulte varient en fonction du poids de celui-ci (pour un IMC entre 20 et 25) soit 0.8g de protéines par kg de poids et par jour.

- Simulations pour un adulte de 65 et 80kg.

➤ Adulte de 65kg :

Les besoins journaliers sont de 52 g de protéines par jour.

100g de viande, poisson et œufs (VPO) apportent en moyenne 23g de protéines.

Sachant que les portions de VPO au départ des cuisines pèsent en moyenne 120 à 140g. Une portion de 120g représente 53% des apports journaliers pour un adulte de 65kg. Une portion de 140g représente 62% des AJR.

➤ Adulte de 80kg :

Les besoins journaliers sont de 64g de protéines par jour.

Une ration de 120g de VPO représente donc 43% des AJR

Une ration de 140g représente donc 50% des AJR.

En conclusion :

- Pour les enfants :

Les rations proposées en restaurants scolaires, couvrent leurs apports journaliers recommandés.

- Pour les adultes :

Les rations proposées en restaurants scolaires couvrent entre 43% pour la fourchette la plus basse et 62% pour la fourchette la plus haute des AJR. Tout en sachant que les compléments en protéines peuvent être apportés sous forme de fromages et laitages et sous une 2^{ème} ration de VPO au diner.