

**LES QUATRE GRANDS OBJECTIFS NUTRITIONNELS DE LA CIRCULAIRE DE 2001**

Les Objectifs	Les moyens de mettre en œuvre pour les atteindre	Les produits soumis à des fréquences de présentation	Les fréquences sur 20 repas
DIMINUER Les apports de lipides	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limiter la fréquence des produits riches en graisses</li> <li>- Diminuer les graisses d'accompagnement</li> <li>- Utiliser des matières grasses améliorant l'équilibre lipidique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Entrées &gt; 15% MG</li> <li>■ Produits à frire et pré-frits &gt; 15% MG</li> <li>■ Pâtisseries fraîches ou sèches &gt; 15% MG</li> <li>■ Plats protidiques avec P/L (1) &lt; à 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 sur 20 maximum</li> <li>- 6 sur 20 maximum</li> <li>- 4 sur 20 maximum</li> <li>- 2 sur 20 maximum</li> </ul>
AUGMENTER Les apports de fibres	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixer des fréquences élevées de crudités, fruits crus, légumes et féculents</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Crudités ou fruits crus</li> <li>■ Légumes secs ou féculents ou céréales</li> <li>■ Légumes autres que secs, seuls ou en mélange (50% maximum)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 sur 20 minimum</li> <li>- 10 sur 20</li> <li>- 10 sur 20</li> </ul>
AUGMENTER Les apports de fer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixer des fréquences élevées de produits riches en protéines d'origine animale</li> <li>- Réduire la fréquence des produits pauvres en protéines d'origine animale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Préparation à base de poisson &gt;70% de poisson et P/L &lt; 2</li> <li>■ Viande rouge</li> <li>■ Préparation à base de viande &lt; 70% de matières premières animales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 sur 20 minimum (2)</li> <li>- 4 sur 20 minimum (2)</li> <li>- 4 sur 20 minimum (2)</li> </ul>
AUGMENTER Les apports de calcium	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixer des minimales élevées de fromages ou produits laitiers riches en calcium</li> <li>- Limiter les fréquences de fromages ou de produits laitiers moins riches en calcium</li> <li>- Introduire des fromages et autres produits laitiers dans les autres composantes des repas</li> <li>- Prévoir la distribution de lait à l'école</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Fromages ou produits laitiers &gt; à 150 mg de calcium (3)</li> <li>■ Fromages ou produits laitiers &lt;150 mg et &gt; 100 mg de calcium</li> <li>■ Fromages ou produits laitiers &lt; 100 mg de calcium</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 sur 20 minimum</li> <li>- 8 sur 20 minimum</li> <li>- 2 sur 20 minimum</li> </ul>

(1) Quantité de protéines divisée par quantité de lipides dans le produit prêt à consommer. Les quantités doivent être exprimées dans la même unité, soit en grammes/portion, soit en grammes/100g. (2) Sauf dérogation pour le repas du soir des personnes âgées en institution. (3) Ces chiffres s'entendent en mg de calcium par portion servie.