

LES FREQUENCES DE SERVICE EN COLLECTIVITÉ

**(Annexes 4-6-8 - GEMRCN octobre 2011
pour les populations métropolitaines)**

Les fréquences sont données pour 20 repas consécutifs

Elles sont différentes en fonction de la cible :

- Enfants de + de 3 ans, des adolescents, des adultes et des personnes âgées en cas de portage à domicile
- Nourrissons et jeunes enfants en crèche, halte garderie ou structure de soins
- Personnes âgées en institution ou en structure de soins

FREQUENCES POUR LA CIBLE :
 Enfants de + de 3 ans, des adolescents, des adultes
 et des personnes âgées en cas de portage à domicile



	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15 % de lipides	■					
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	■		■			
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides		■	■			
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		■				
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2		■				
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie		■				
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés		■				
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes			■			
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales			■			
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	■			■		
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion	■			■		
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion				■	■	
Desserts contenant plus de 15 % de lipides					■	
Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides				■	■	
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté					■	



FREQUENCES POUR LA CIBLE :
Nourrissons et jeunes enfants en crèche, halte garderie
ou structure de soins



	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée - de 18 mois	Fréquence recommandée + de 18 mois
Entrées contenant plus de 15 % de lipides	■					0	1/20 maxi
Crudités légumes ou fruits contenant au moins 50% de légumes ou de fruits (à partir de 12 mois)	■		■			8/20 mini	8/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides		■	■			0	2/20 maxi
Plats protidiqes ayant un rapport P/L ≤ 1		■				0	0
Filets de poisson 100 % poisson		■				4/20 mini	4/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, de veau, ou d'agneau		■				4/20 mini	4/20 mini
Viandes hachées contenant plus de 10% de lipides		■				0	2/20 maxi
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés		■				0	0
Légumes cuits autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes			■			20/20	10/20
Pommes de terre, pâtes, riz, semoule (ou blé et légumes secs à partir de 18 mois)			■			20/20	10/20
Fromages contenant au moins 150mg de calcium laitier par portion (à partir de 12 mois)	■			■		10/20 mini	10/20 mini
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion	■			■		8/20 mini	8/20 mini
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100mg de calcium laitier par portion et moins de 5g de lipides par portion				■	■	2/20 mini	2/20 mini
Desserts contenant plus de 15 % de lipides					■	1/20 maxi	1/20 maxi
Desserts de fruits crus 100% fruit cru (à/c de 12 mois), ou cuits, sans sucre ajouté				■	■	19/20 mini	19/20 mini
Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides					■	1/20 maxi	1/20 maxi



FREQUENCES POUR LA CIBLE : Personnes âgées en institution ou en structure de soins



	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée Déjeuner	Fréquence recommandée Dîner
Entrées contenant plus de 15 % de lipides	■					8/20 maxi	2/20 maxi
Crudités de légumes ou de fruits, entrées de légumes cuits, ou potage de légumes à base de plus de 40 % de légumes	■		■			10/20 mini	15/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides		■	■			4/20 maxi	2/20 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		■				2/20 maxi	4/20 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un P/L ≥ 2		■				4/20 mini	2/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie		■				4/20 mini	2/20 mini
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés		■				2/20 maxi	6/20 maxi
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes			■			10 / 20	7/20 mini
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange			■			10 / 20	7/20 mini
Fromages contenant au moins 150mg de calcium laitier par portion	■			■		8/20 mini	8/20 mini
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion	■			■		4/20 mini	4/20 mini
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides, par portion				■	■	6/20 mini	6/20 mini
Desserts contenant plus de 15 % de lipides					■	4/20 maxi	2/20 maxi
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, entiers ou mixés					■	8/20 mini	4/20 mini
Fruits pressés riches en vitamine C, ou jus d'agrumes à teneur garantie en vitamine C (200 ml minimum)					■	Chaque jour	
Autres desserts					■	pas de limitation	

