

Les grandes lignes du décret du 30 septembre 2011

Quelques exemples de grammages pour les enfants de 3 ans à 11 ans

Grammage de produits prêts à consommer :

CRUDITÉS

Carotte râpée : Maternelles : 50 g - Elémentaires : 70 g

Salade verte : Maternelles : 25 g - Elémentaires : 30 g

Tomate : Maternelles : 60 g - Elémentaires : 80 g

VIANDE ET VOLAILLE

Bœuf sauté, bœuf braisé, sauté de porc : Maternelles : 50 g - Elémentaires : 100 g

Steak haché : Maternelles : 50 g - Elémentaires : 70 g

Rôti de bœuf, rôti de porc : Maternelles : 40 g - Elémentaires : 60 g

Cuisse de poulet : Maternelles : 100 g - Elémentaires : 140 g

ACCOMPAGNEMENT

Légumes cuits : Maternelles : 100 g

Riz, pâtes, pomme de terre : Maternelles : 120 g - Elémentaires : 170 g

PRODUITS LAITIERS

Yaourts : Maternelles : 100 g - Elémentaires : 125 g

Fromage blanc : Maternelles : 90 g - Elémentaires : 120 g

Fromage : Maternelles : 16 à 20 g - Elémentaires : 16 à 30 g

FRUITS :

Crus : Maternelles : 100 g - Elémentaires : 100 g

Cuits : Maternelles : 100 g - Elémentaires : 100 g

Entrées et accompagnement Fréquences recommandées

Entrée à base de légumes ou de fruits : au minimum 10 sur 20 repas

Accompagnement : 10 légumes autres que secs et 10 féculents ou légumes secs sur 20 repas

Les produits protidiques Fréquences recommandées

Poisson : au minimum 4 sur 20 repas

Viande non hachée de bœuf, de veau, d'agneau et abats de boucherie :
au minimum 4 sur 20 repas

Les produits laitiers Fréquences recommandées

Sur 20 repas, doivent être proposés au minimum :

8 fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion

4 fromages contenant entre 100 et 150 mg de calcium par portion

6 produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100 mg de calcium et moins de 5 g de lipides par portion

Les Fruits Fréquence recommandée

8 fruits crus sur 2 repas