

Menus à 4 composantes à la cantine : la garantie de manger mieux et de gaspiller moins.

Le gaspillage alimentaire dans les restaurants scolaires est un sujet d'actualité. Limiter les déchets alimentaires est une démarche de développement durable.

On constate un gaspillage important en restauration scolaire, qui résulte :

- Du changement des habitudes alimentaires familiales (rarement des repas à 5 composantes à la maison)
- De la diminution du temps accordé au repas (20 minutes en moyenne).
- De la capacité d'ingestion des enfants : 60% d'un repas à 5 composantes est consommé contre 70% pour un repas à 4 composantes.

Qu'est-ce qu'un repas à 4 composantes ?

Les différents éléments d'un repas sont appelés « composantes ».

Historiquement, les restaurants scolaires proposaient des menus à 5 composantes mais depuis peu, ce sont les menus à 4 composantes qui sont davantage adoptés, basés sur l'évolution des habitudes de consommation et une sensibilisation au gaspillage alimentaire.

Les 5 composantes apportent plus de diversité dans les menus et la découverte de certains aliments mais en réalité cette structure de repas est en décalage par rapport à nos nouvelles habitudes et notre consommation spontanée. Ce qui provoque du gaspillage, surtout chez les enfants.

Ces repas à 4 composantes permettent de concentrer les éléments indispensables nutritionnellement tout en réduisant le gaspillage !

Un repas à 4 composantes est constitué de :

- **1 plat protidique** : pour un apport en protéines et permettre une bonne croissance et un apport suffisant en fer.
 - **1 garniture** : 1 légume et/ou féculent : pour l'apport en fibres et/ ou glucides complexes.
 - **1 produit laitier** : pour l'apport en calcium et protéines indispensables à la croissance osseuse.
 - **1 entrée ou 1 dessert** : le choix se fait en fonction du produit laitier (fromage ou laitage) pour terminer le repas sur une note sucré.
- Et 1 **portion de pain** pour réguler sa faim

L'intérêt du repas à 4 composantes :

1 élément de moins ne veut pas dire moins bien manger !



Cette structure de menu est encadrée par la réglementation (GEMRCN). Nous sommes très vigilants lors de l'élaboration du menu à 4 composantes pour suivre à la fois les recommandations nutritionnelles et privilégier l'aliment le mieux consommé par l'enfant.

Le passage de 5 à 4 composantes s'effectue soit en « supprimant » l'entrée soit en remplaçant l'ensemble 'fromage + dessert' par un dessert lacté. Le principe est donc de proposer un élément en moins afin de permettre aux enfants de manger mieux les 4 composantes servies.

Ainsi, la formule d'un repas à 4 composantes privilégie la qualité à la quantité.

Il faut savoir que les repas à 5 composantes n'augmentent pas généralement la quantité consommée par l'élève mais augmente plutôt le gaspillage alimentaire. Il vaut mieux pour l'enfant un repas à 4 composantes bien consommé qu'un repas à 5 composantes partiellement grignoté.

Cette nouvelle approche qualitative favorise une meilleure consommation, en supprimant les déchets alimentaires et contribue au bon épanouissement de l'enfant.

