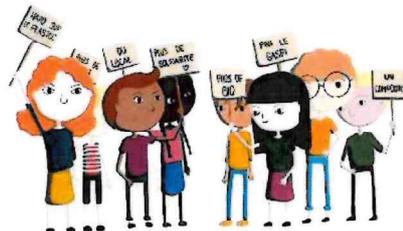
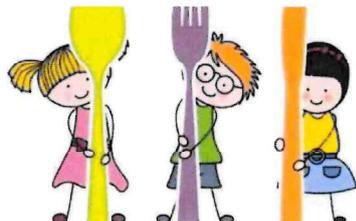


## LE REPAS A 4 COMPOSANTES C'EST QUOI ?



Les différents éléments d'un repas sont appelés des 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 de consommation alimentaire. Ce qui provoque du gaspillage, surtout chez les enfants.

Des 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 sucrée.
- ❖ Et 1 portion de pain pour réguler sa faim

**i** Chaque semaine, 200 à 250 kilos de nourriture finissent à la poubelle (il s'agit de la nourriture jetée après être passée par les plateaux des enfants), soit entre 175 et 225g par plateau par jour, à peu près la quantité d'une assiette pour bébé que vous trouvez dans le commerce.

De plus en plus de communes, afin de lutter contre ce gâchis, optent pour les repas à 4 composantes.

Le gaspillage important en restauration scolaire résulte de plusieurs facteurs :

- Le changement des habitudes alimentaires familiales (rarement des repas à 5 composantes à la maison)
- La capacité d'ingestion des enfants (60% d'un repas à 5 composantes, contre 70% d'ingestion d'un repas à 4 composantes)
- La diminution du temps moyen accordé au repas en France.

### 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) 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 diminuant les déchets alimentaires et contribue au bon épanouissement de l'enfant et sa sensibilisation à l'avenir de la planète, ce qui est en corrélation avec le label E3D de l'école (Ecole en Démarche de Développement Durable).