

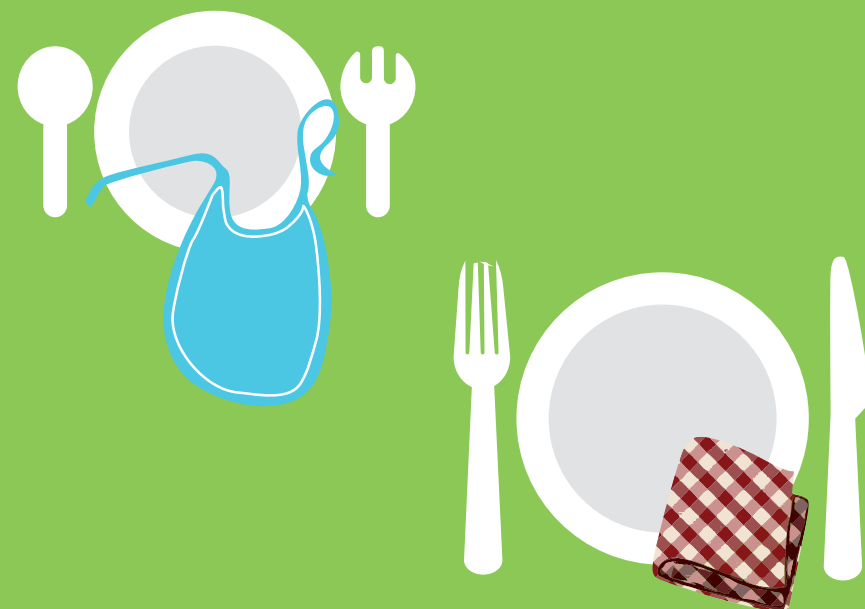
Quantités recommandées
par la politique publique de l'alimentation**.

	5 ans	10 ans
Pain	40g	50g
Concombre Betteraves	60g 50g	80g 70g
Œuf dur Jambon blanc	1 30g	2 40g
Steack haché Escalope de veau	50g 40g	70g 70g
Brochette de poisson Poissons panés	50g 50g	70g 70g
Légumes cuits	100g	100g
Pâtes Riz	120g 120g	170g 170g
Yaourt Fromage Petit suisse	1 110g 60g	1 110g 60g
Crème Compote Pâtisserie fraîche	100g 100g 60g	100g 100g 60g

** Les enfants souffrant de carences alimentaires, présentant des allergies ou des troubles de santé doivent s'en remettre aux conseils de leur médecin traitant.

À la cantine, nouvelles recettes, meilleur équilibre

À chaque âge, ses besoins alimentaires



À la rentrée 2011/2012, dans un souci d'adapter à chaque âge les quantités d'aliments nécessaires et suffisantes au développement de l'enfant, **la Cuisine Centrale** adapte les portions servies à l'âge des enfants.

Conformément aux recommandations du **GEM RCN***, chaque repas de midi comprend, comme les années précédentes:

- › une entrée,
- › un plat principal (avec viande, poisson ou œuf),
- › une garniture (avec légume, féculent ou légume sec),
- › un produit laitier,
- › un dessert.

Dans cette composition se retrouveront systématiquement un fruit ou une crudité.

Désormais :

Les portions feront l'objet d'une **adaptation à l'âge des enfants**.

Les portions de produit laitier et dessert sont maintenues.

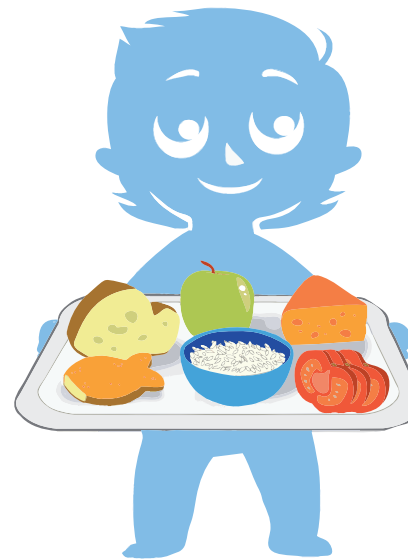
Le pain, livré en baguette dans les écoles maternelle, sera coupé en tranches.

Pour rappel, les objectifs des recommandations en matière de restauration scolaire visent :

- › L'augmentation des apports en fibres et vitamines,
- › L'augmentation des apports en calcium
- › L'augmentation des apports en fer
- › La limitation des matières grasses
- › La limitation des sucres simples

* Mise en œuvre du **GEM RCN** : Groupement d'étude de Marchés Restauration Collective Nutrition.

J'ai 5 ans,
voici mon déjeuner!



J'ai 10 ans,
voici mon déjeuner!



La Ville de Toulouse a signé la charte active du programme National Nutrition Santé (PNNS) dans le but de fournir aux enfants accueillis dans les cantines l'alimentation nécessaire à leur croissance. Ces mesures permettent à l'enfant de bénéficier des apports nutritionnels d'un bon repas de midi et de lutter contre l'obésité pédiatrique.