



# RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## Goûter en restauration scolaire / Primaire et collège



## SOMMAIRE

1. OBJECTIF DES RECOMMANDATIONS
2. LES PRÉCONISATIONS DES POLITIQUES PUBLIQUES
3. LA COMPOSITION D'UN GOÛTER ÉQUILIBRÉ
4. LES GRAMMAGES RECOMMANDÉS (CF. GEM RCN 2015)
5. EXEMPLE DE 20 MENUS DE GOÛTERS DE COLLECTIVITÉ
6. EXEMPLES DE RECETTES « MAISON » POUR LES GOÛTERS PROPOSÉS EN RESTAURATION SCOLAIRE
7. LES CONDITIONS DE RÉUSSITE À LA MISE EN PLACE DES GOÛTERS
8. QUESTIONS-RÉPONSES

BIBLIOGRAPHIE – WEBOGRAPHIE  
RECETTES  
REMERCIEMENTS

## 1. OBJECTIF DES RECOMMANDATIONS

Ce document a pour but de proposer des règles nutritionnelles pour composer des goûters équilibrés et diversifiés dans les établissements scolaires de l'école maternelle au collège.

Le goûter constitue dans la journée d'un enfant, une pause importante. Il signe la fin de l'école, le début des activités de détente et / ou des apprentissages en autonomie (devoirs), il complète les apports nutritionnels et permet à l'enfant d'attendre le dîner familial.

Le goûter n'est pas une collation, il est composé d'aliments bien choisis, préparés en juste quantité.

Ils complètent la ration journalière en nutriments essentiels.

*Ces recommandations ne concernent pas les Établissements d'Accueil de la Petite Enfance (0-3 ans).*

## 2. LES PRÉCONISATIONS DES POLITIQUES PUBLIQUES

**La circulaire de l'écolier de 2001** : Bulletin Officiel du ministère de l'Éducation Nationale et du ministère de la Recherche Spécial N°9 du 28 juin

Elle confirme que l'alimentation des élèves a une importance capitale pour leur développement physique et mental. Les effets néfastes des carences ou du déséquilibre alimentaire sur la croissance et les capacités d'apprentissage sont bien connus. Il est nécessaire de garder à l'esprit **la nécessité de maintenir la qualité nutritionnelle des repas**, dans un environnement plaisant qui favorise la convivialité.

**Les recommandations du GEM RCN de 2015 encouragent :**

- une offre composée d'aliments dont les bénéfices nutritionnels sont reconnus,
- de limiter ceux dont les bénéfices sont moindres,

Des repères de grammages sont précisés. Ils permettent de satisfaire aux besoins des convives selon la tranche d'âge.

### L'avis N° 77 du CNA de 2017 :

Il rappelle que la restauration collective en milieu scolaire vise avant tout à répondre aux besoins physiologiques et nutritionnels des enfants et des jeunes, de leur donner des aliments sûrs, sains, en quantité suffisante et à leur goût. Au-delà de l'enjeu nourricier, il est indispensable d'être attentif aux enjeux environnementaux, culturels et sociaux d'une alimentation saine et durable.

### L'ANSES, dans son avis relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 4 à 17 ans, de juin 2019 :

L'agence constate que la consommation de sucres totaux (hors lactose et galactose des produits laitiers) est excessive chez les enfants, et notamment au moment du goûter.

Elle recommande de :

- Substituer les boissons sucrées (Boissons Rafraichissantes Sans Alcool et jus de fruits) et les pâtisseries/biscuits/gâteaux par des aliments non transformés tels que des produits laitiers nature (yaourt, fromage blanc, lait), des fruits frais, des fruits à coque, du pain.
- Limiter les « sucres ajoutés », notamment dans les compotes, les céréales (type céréales petit déjeuner) et les produits laitiers (laitages, laits aromatisés, desserts lactés).
- Privilégier la préparation d'aliments « fait maison » à partir de produits bruts ou peu transformés pour mieux contrôler les ajouts de sucres et permettre de réduire progressivement les apports sans nécessité de changer la nature de l'aliment.

**La loi Egalim d'octobre 2019 :** Elle fixe un cadre pour une alimentation saine et durable.

Le goûter doit être intégré à l'offre journalière et bénéficier des mêmes objectifs de qualité, quant à la qualité des denrées alimentaires proposées aux enfants :

- une part en valeur financière  $\geq 50$  % de produits acquis selon des modalités prenant en compte les coûts imputés aux externalités environnementales liées au produit pendant son cycle de vie (Label Rouge, AOC, IGP, STG, issus d'une exploitation HVE, etc.)
- dont une part en valeur financière  $\geq 20$  % produits bio.

## 3. LA COMPOSITION D'UN GOÛTER ÉQUILIBRÉ

### 3.1 Le goûter comporte 1 boisson + 2 des 3 éléments suivants

1 boisson
- Eau du robinet - Lait demi-écrémé de préférence non sucré (les jus de fruits, considérés comme des boissons sucrées sont à limiter)

+ au moins 2 des 3 éléments suivants
- Aliment céréalier dont pain (de préférence complet ou semi-complet, limiter les préparations riches en sucre et gras) - Produit laitier (de préférence nature ou peu sucré) - Fruit (fruit frais, fruits à coque et fruits secs)



### 3.2 Choix des aliments

	PETIT DEJEUNER, GOUTER,	AUGMENTER	ALLER VERS	REDUIRE
<b>PRODUIT CEREALIER</b>	Pain (tous types)	Pain	Pain complet et semi complet Pain BIO	
	Céréales		Céréales complètes ou semi complètes Céréales BIO type flocons d'avoine	Céréales avec Nutriscore D et E
	Pâtisseries sèches (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)		Biscuits et gâteaux (nature) avec Nutriscore A et B ou teneur en glucides <20 g par portion.	Biscuits et gâteaux avec Nutriscore D et E
	Pâtisseries type quatre quarts		Recettes maison dont on maîtrise la quantité de sucre et la qualité des ingrédients	Pâtisseries avec Nutriscore D et E
<b>FRUIT</b>	Fruit cru (100 % fruits crus, sans sucre ajouté)	Fruit cru	Fruit cru BIO Fruit de saison	
	Fruit cuit		Fruit cuit BIO Compote sans sucres ajoutés maison ou pré-emballées	
	Fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées	Fruits à coque	Fruits à coque BIO	
	Fruits secs		Fruits secs BIO	
<b>PRODUIT LAITIER</b>	Lait demi écrémé nature ou peu sucré		Lait nature BIO	Boissons lactées sucrées
	Yaourt et autres laits fermentés nature ou peu sucré		Yaourt BIO nature ou peu sucré < 10g/pot	
	Fromage blanc/Petit suisse et autres fromages frais nature ou peu sucré		Fromage blanc ou petit suisse nature BIO Nature ou peu sucré <10g/100g	
	Desserts lactés			Tous les desserts lactés sucrés avec Nutriscore D et E
	Fromage		Fromage BIO Fromage AOP/AOC/IGP	
<b>PRODUITS SUCRES</b>	Jus de fruits pur jus, sans sucres ajoutés			Tous les jus de fruits
	Confiture, chocolat, miel, crème de marron, pâte à tartiner, pâte de fruit			Tous les produits sucrés

Une **cohérence d'ensemble** doit être trouvée entre les différentes prises alimentaires.

Pour favoriser l'équilibre de la journée, on recommande que le binôme déjeuner et goûter apporte :

- au moins un fruit
- au moins un laitage : lait nature, yaourt nature ou fromage blanc nature
- pas plus d'un produit gras (beignet, pâtisserie à > 15% de matières grasses)
- pas plus de 1 dessert > 20 grammes de sucres simples par portion



L'eau est la seule boisson recommandée, à volonté au cours et en dehors des repas, ainsi qu'avant, pendant et après un effort physique.

On peut donner un peu de fantaisie au verre d'eau d'un enfant en le décorant d'une rondelle d'orange ou d'une feuille de menthe.

On peut aussi proposer de l'eau gazeuse.



L'ANSES identifie le goûter comme l'un des leviers prioritaires pour réduire les apports très excessifs en sucres totaux chez les enfants. L'agence recommande de limiter les sucres ajoutés notamment dans les compotes, les céréales, les produits laitiers. Le présent guide préconise de favoriser les produits sans sucres ajoutés et de réduire la fréquence des produits sucrés avec Nutriscore D et E.

## Alerte :

### Substitut des produits laitiers à base de soja : desserts, biscuits, boissons.

Dans l'attente des résultats de travaux de l'Anses actuellement en cours, il convient d'éviter la présentation de produits à base de soja, contenant des phyto-estrogènes. On recommande donc de ne pas proposer plus d'une composante à base de soja par jour : intégrant déjeuner et goûter.

### Substitut des produits laitiers à base d'autres végétaux (jus de riz, amande, avoine...):

Ces produits ne présentent pas d'intérêt spécifique, leurs qualités nutritionnelles sont très variables et parfois déficitaires en nutriments importants pour les enfants.

### Les emballages alimentaires :

Une attention particulière devra être portée pour **limiter les emballages alimentaires « plastiques »**, dans le respect des préconisations de la loi Egalim.



### La lutte contre le gaspillage alimentaire :

Il convient également de mener une réflexion pour **lutter contre le gaspillage alimentaire**.

Par exemple, pour les fruits, on sait que les enfants les consomment mieux lorsqu'ils sont proposés découpés ou épluchés.

Selon les fruits, ils pourront être coupés soit en quartiers soit en morceaux et des coupe-pommes pourront être mis à disposition des animateurs.trices.

Afin d'en favoriser la consommation, un double choix de fruits pourra être proposé aux convives ayant un service en self et des propositions plus attractives pourront également être proposées ponctuellement comme des salades de fruits frais, des compotées de fruits au naturel ou des « assiettes de fruits »

## 4. LES GRAMMAGES RECOMMANDÉS (cf. gemrcn 2015)

	PETIT DEJEUNER, GOUTER, PRODUITS prêts à consommer, en grammes (+ ou - 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en élémentaire	Adolescents
PRODUIT CEREALIER	Pain	40	50	80
	Céréales	25 à 35	40 à 45	50 à 60
	Pâtisseries sèches (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	30	30	50
	Pâtisseries type quatre quarts	40-60	40-60	60-80
FRUIT	Fruit cru	100-120	100-120	100 à 150
	Fruit cuit (compote ou fruit au sirop)	100-120	100-120	100 à 150
	Fruits secs	20	20	30
	Fruits à coque	20	20	30
PRODUIT LAITIER	Lait demi écrémé du goûter (en ml)	125	125	250
	Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125	100 à 125	100 à 125
	Fromage blanc	90 à 120	90 à 120	90 à 120
	Fromage	16 à 20	16 à 30	16 à 40
	Petit suisse et autres fromages frais	50 à 60	50 à 60	100 à 120
	Beurre	8	8	16
PRODUITS SUCRES	Jus de fruits pur jus, sans sucres ajoutés (ml)	125	125	200
	Confiture, chocolat, miel, crème de marron, nougat, pâte de fruit	20	20	30

## 5. EXEMPLES DE 20 MENUS DE GOÛTERS

Repères de fréquences pour établir le plan alimentaire des goûters :  
Ces fréquences n'ont aucun caractère obligatoire..

Fruits	Frais	Au moins 2 fois /semaine
	Jus	Max 2 fois / 20 goûters
Produits laitiers	Lait nature demi- écrémé	Au moins 1 fois /semaine
	Yaourt ou fromage blanc nature	1 à 2 fois / semaine
	Desserts lactés	Max 1 fois /20 goûters
	Fromages variés à la coupe	Max 2 fois /20 goûters
Produit céréaliers	Pains variés	Au moins 3 fois /semaine
	Céréales nature	Max 2 fois / 20 goûters
	Gâteau maison	Max 2 fois /20 goûters
	Viennoiserie / Biscuits / Pâtisserie	Max 1 fois /20 gouters

Voici quelques exemples de 4 grilles de 20 goûters -  proposer de l'eau tous les jours

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1	Boisson	Lait nature demi écrémé	Eau	Eau	Lait nature demi écrémé	Jus de fruits
	Cereales	Pain baguette + miel	Céréales nature		Pain aux céréales	Pain complet AB
	Produit laitier		Yaourt ou fromage blanc nature	Yaourt ou fromage blanc nature		Yaourt ou fromage blanc nature
	Fruits frais	Fruit cru		Fruit cru	Compote sans sucres ajoutés	
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 2	Boisson	Lait nature demi écrémé	Eau	Eau	Lait nature demi écrémé	Eau
	Cereales	Gateau maison	Pain aux céréales	Pain baguette	Pain de seigle aux fruits secs	
	Produit laitier		Desserts lactés	Fromage à la coupe		Yaourt ou fromage blanc nature
	Fruits frais	Fruit cru			Fruits au sirop léger	Fruit cru
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 3	Boisson	Eau	Jus de fruits	Lait nature demi écrémé	Eau	Lait nature demi écrémé
	Cereales		Petit pain aux noix AB	Pain semi complet	Céréales nature	Pain baguette
	Produit laitier	Yaourt ou fromage blanc nature	Yaourt ou fromage blanc nature		Yaourt ou fromage blanc nature	
	Fruits frais	Fruit cru		Fruit cru		Compote sans sucre
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 4	Boisson	Eau	Lait nature demi écrémé	Eau	Eau	Lait nature demi écrémé
	Cereales	Pain de seigle aux fruits secs	Pain baguette	Gateau maison	Pain semi complet	Viennoiserie
	Produit laitier	Yaourt ou fromage blanc nature		Yaourt ou fromage blanc nature	Fromage à la coupe	
	Fruits frais		Fruit cru			Fruit cru
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1	Boisson	Lait nature demi écrémé	Eau	Eau		Eau
	Cereales	Pain aux graines de tournesol + beurre	Baguette viennoise	Pain baguette BIO + chocolat lait	Baguette BIO + miel	Brioche
	Produit laitier				Yaourt ou fromage blanc nature	
	Fruits frais		Compote sans sucres ajoutés	Poire		Banane
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 2	Boisson	Eau	Lait nature demi écrémé	Eau	Eau	Eau
	Cereales	Pain baguette BIO + pâte à tartiner BIO	Popcorn nature + abricots secs	Baguette aux céréales	Pain aux noisettes	Petits beurre
	Produit laitier			fromage frais	fromage blanc + confiture BIO	
	Fruits frais	Kiwi		Pomme		Orange
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 3	Boisson	Lait nature demi écrémé	Eau		Eau	Lait nature demi écrémé
	Cereales	Céréales nature	Pain baguette BIO + beurre	Pain aux figes	Pain aux céréales	Cake au chocolat
	Produit laitier			fromage blanc + confiture BIO	Fromage à la coupe	
	Fruits frais		Banane		Orange	
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 4	Boisson	Eau	Eau	Lait nature demi écrémé	Eau	Lait nature demi écrémé
	Cereales	Pain baguette BIO + Chocolat noir	Pain baguette BIO	Pain aux pépites de chocolat	Pain aux noix + miel	Pain au céréales + confiture d'abricots BIO
	Produit laitier	fromage blanc + confiture BIO	Fromage à la coupe			
	Fruits frais	Kiwi	Pomme		Poire	

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1	Boisson	Eau	Lait nature demi écrémé	Eau	Eau	Lait nature demi écrémé
	Cereales	semoule au lait	viennoise aux pépites de chocolat	pain bio aux céréales + beurre	pain bio aux graines de chia + miel	baguette bio + confiture
	Produit laitier				yaourt nature bio	
	Fruits frais	Clémentine		banane bio		
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 2	Boisson	Lait nature demi écrémé	Eau	Eau	Lait nature demi écrémé	Eau
	Cereales	pain bio semi-complet + pâte à tartiner	gâteau au yaourt maison	pain bio tranché au sésame + confiture	Céréales natures	pain bio de campagne + beurre
	Produit laitier			fromage blanc bio		
	Fruits frais		poire bio		Dattes	pomme jaune bio
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 3	Boisson	Lait nature demi écrémé	Eau	Eau	Eau	Lait nature demi écrémé
	Cereales	crumble aux fruits	viennoise nature + barre choco	pain bio complet + confiture	baguette bio	pain tranché aux fruits secs
	Produit laitier			yaourt nature local bio	Fromage à la coupe	
	Fruits frais		orange bio		Pomme Bio	
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 4	Boisson	Eau	Eau	Lait nature demi écrémé	Eau	Lait nature demi écrémé
	Cereales	pain au lait	Pain tranché bio + miel	Chausson aux pommes	Pain aux pépites de chocolat	Baguette au sésame + beurre
	Produit laitier				fromage blanc bio	
	Fruits frais	Banane bio	poire bio			
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1	Boisson	Eau	Eau	Lait nature demi écrémé AB	Jus de pomme	Eau
	Cereales	Pain baguette	Gâteau au yaourt	Céréales type pétales	Pain aux céréales	Pain semi complet AB
	Produit laitier	Fromage blanc AB			Fromage AOC	Yaourt nature
	Fruits frais	Compote sans sucres ajoutés	Quartiers de fruits AB	Quartiers de fruits		Quartiers de fruits
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 2	Boisson	Eau	Eau	Lait nature demi écrémé AB	Eau	Lait nature demi écrémé
	Cereales	Clafoutis aux fruits	Pain aux céréales	Pain baguette + confiture	Pain seigle aux fruits secs	Brioche au sucre
	Produit laitier		Yaourt nature AB		Fromage blanc AB	
	Fruits frais	Quartiers de fruits AB	Compote sans sucres ajoutés	Quartiers de fruits		Quartiers de fruits AB
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 3	Boisson	Lait nature demi écrémé AB	Eau	Eau	Jus d'orange AB	Eau
	Cereales	Céréales type pétales	Petit pain aux noix AB	Pain semi complet	Pudding au chocolat	Pain baguette + miel
	Produit laitier		Fromage blanc	Fromage AOC		Yaourt nature AB
	Fruits frais	Quartiers de fruits		Quartiers de fruits		Compote sans sucres ajoutés
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 4	Boisson	Lait nature demi écrémé AB	Eau	Eau	Eau	Lait nature demi écrémé AB
	Cereales	Pain seigle aux fruits secs	Pain baguette AB		Pain semi-complet	Gâteau marbré
	Produit laitier		Fromage blanc	Flan maison	Yaourt nature AB	
	Fruits frais		Quartiers de fruits	Quartiers de fruits AB	Compote sans sucres ajoutés	

## 6. EXEMPLES DE RECETTES MAISON

Exemples de préparations maisons possibles pour le goûter (\* recettes détaillées en annexes)

- Cheese cake au potimarron\*
- Clafoutis aux fruits \*
- Flan\*
- Flan pomme citrouille\*
- Gâteau au yaourt \*
- Gâteau marbré maison
- Lait frappé aux fruits (recette anti gaspi)\*
- Pudding au chocolat (recette anti gaspi)\*
- Salade de fruits frais, compotes ou brochettes de fruits (recettes antigaspi)



## 7. LES CONDITIONS DE RÉUSSITE À LA MISE EN PLACE DES GOÛTERS

Le repas peut être un moment d'apprentissage et de convivialité si les **enfants sont bien accompagnés, autonomisés et réunis dans une salle** dont la configuration a également été bien pensée.

### 7.1 Locaux et équipements

Il convient de prendre en compte le confort des élèves dans les restaurants scolaires. La qualité de l'environnement (aménagement des locaux, mobilier adapté, attention portée aux nuisances sonores...) est essentielle dans une organisation de qualité pour les repas servis en milieu scolaire.

Les repas seront idéalement proposés dans une salle à manger. Le personnel doit pouvoir disposer d'un réfrigérateur pour pouvoir entreposer des aliments frais et/ou des préparations « maison ».

#### **Recommandation sur le lavage des mains**

L'école doit assurer la continuité de l'éducation, elle doit inciter et favoriser l'accès à de bonnes conditions d'hygiène.

L'organisation doit favoriser le passage aux lavabos, tandis que l'hygiène et l'équipement des points d'eau favorisera un lavage des mains de meilleure qualité : utilisation du savon, temps passé à se laver les mains, séchage des mains.



### 7.2 Temps du goûter



Le temps accordé pour la prise alimentaire est également important. Une fois l'enfant assis, il doit être de 15 minutes minimum.

Dans la mesure du possible, et selon le fonctionnement propre à chaque établissement, il est recommandé que les activités soient élaborées en tenant compte de cette pause repas.

### 7.3 Accompagnement des repas et les actions éducatives

Le temps des repas doit être pensé comme partie intégrante d'une mission éducative, un lieu où, en cohérence avec les connaissances et compétences transmises en classe, on apprend à goûter et à aimer de nouveaux aliments, à manger ensemble, à heures fixes, en quantité raisonnable, en prenant le temps.

La mission éducative lors des repas, sans se substituer à la responsabilité des parents, ne saurait faire oublier que le repas doit rester un **moment de plaisir et que la qualité gustative des repas** qui y sont proposés, facilite les apprentissages qui y sont faits.

Cette dimension éducative peut poursuivre simultanément des objectifs de **transmission culturelle, de sensibilisation aux enjeux écologiques, de connaissance de son environnement** (provenance des denrées alimentaires et des produits agricoles, histoire des terroirs, découverte des processus de transformation, etc.) **et des principes nutritionnels essentiels.**

Le Conseil national de l'alimentation (Avis n° 77) réaffirme **l'objectif éducatif de la cantine avec pour missions la découverte, l'apprentissage de l'équilibre alimentaire, la transmission culturelle, la lutte contre le gaspillage et la formation citoyenne.** Le milieu scolaire est par ailleurs un lieu irremplaçable de socialisation et d'acquisition de règles d'hygiène et d'autonomie. Le temps repas est un **temps de socialisation et d'apprentissage des civilités et des codes sociaux** (respect des règles de vie, partage de l'espace, etc.).

« **L'éducation alimentaire** ne doit pas s'adresser à l'individu à travers un média, mais directement à lui, in situ, face à l'aliment. Elle doit amener l'individu à se poser des questions, loin de toute interdiction, afin de créer un rapport réflexif mais non culpabilisant. Le mangeur est ainsi responsabilisé sur ses propres préférences.

Le mangeur doit se penser en train de manger. » *Jean-Pierre CORBEAU, sociologue spécialiste de l'alimentation*

## 8. QUESTIONS-RÉPONSES

## QUESTIONS RÉPONSES

### 1- Comment organiser le goûter des enfants allergiques ?

Les enfants présentant une allergie alimentaire ou certaines pathologies entraînant des adaptations alimentaires (diabète,...), ne pourront être accueillis à la restauration scolaire qu'après mise en place du P.A.I. et signature par les parents. Le goûter peut être fourni par la collectivité ou par les familles, en fonction des possibilités de la structure d'accueil, et dans le respect des consignes du PAI. En cas de goûter préparé par la fa-

mille, il le sera conformément aux indications données par l'établissement (par exemple : boîtes hermétiques étiquetées au nom de l'enfant, transport des produits frais dans un sac isotherme avec bloc réfrigéré, stockage dans un frigo dédié de l'école, ...) et distribué en toute sécurité. Les enfants bénéficiant d'un « PAI » alimentaire sont accueillis au restaurant scolaire avec les autres enfants.

### 2- Comment gérer le goûter apporté par les enfants ?

La prise en charge des goûters par la collectivité permet de proposer à tous les enfants la même offre, de limiter les emballages et de garantir des conditions d'hygiène optimales.

Si cette prise en charge est impossible, on recommande de donner aux familles des suggestions de composition en les guidant à partir des menus du restaurant scolaire.

On les sensibilise afin d'éviter les aliments en conditionnement individuel (pochette, mini gourde, berlingot, ...) et de limiter les produits très sucrés (jus, lait aromatisé, biscuits).

### 3- Comment intégrer les ventes de gâteaux organisées par les familles au moment du goûter ?

La circulaire Education Nationale du 3/01/2002 précise les recommandations faites aux directeurs d'école et aux collectivités, il est important que l'élaboration de ces aliments soit faite en s'entourant de tout le soin nécessaire pour éviter les risques sanitaires. Ce type de projet doit être porté en concertation afin de respecter les principes de précautions.

### 4- Comment organiser la distribution du goûter lorsqu'on ne peut pas avoir accès à une salle à manger ?

Tenant compte des objectifs pédagogiques et des enjeux qui vont au-delà du simple fait de nourrir, ce guide ne peut qu'encourager les collectivités à trouver la meilleure façon d'organiser un service à table de ce petit repas. Trouver une salle, un préau aménageable, muni d'un point d'eau pour se laver les mains.

### 5- Par quoi remplacer les gobelets en plastique lorsqu'il n'est pas possible d'utiliser de la vaisselle en verres

L'organisation du goûter dans une salle à manger permet de mettre à disposition la vaisselle du service de la restauration scolaire. Si la vaisselle ne peut pas être nettoyée en fin de journée, des conditions adaptées d'entreposage de la vaisselle sale doivent être définies. Il est donc recommandé d'utiliser pour les jus ou le lait, des verres. Si le lavage n'est pas possible, les gobelets cartonnés restent une solution intermédiaire

pour éviter l'usage des verres plastiques jetables. Mais leur usage ne résout pas le problème de gestion des déchets. Pour la distribution de l'eau, l'utilisation de gourdes fournies par les parents ou la collectivité, peut être envisagée, pour cela, il convient d'organiser leur nettoyage quotidien avec un produit vaisselle dédié suivi d'un rinçage soigneux. La vaisselle de la restauration semble la solution la plus cohérente.

## **BIBLIOGRAPHIE / WEBOGRAPHIE**

### **Recommandations sur la composition**

<https://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Le-coin-des-bambins/Gouter-ou-4-heures-peu-importe-le-nom-pour-vos-enfants-il-a-tout-bon>

[https://www.economie.gouv.fr/files/directions\\_services/daj/marches\\_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf](https://www.economie.gouv.fr/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf)

<https://eduscol.education.fr/cid148639/restauration-scolaire-lutte-contre-le-gaspillage-alimentaire-et-hygiene-alimentaire.html>

### **Réflexion sur l'offre**

<https://www.credoc.fr/publications/le-gouter-en-perde-de-vitesse-et-loin-des-recommandations>

<https://www.anses.fr/fr/content/les-collations-à-l'école>

<http://www.afdn.org/fileadmin/pdf/1407-cp-gouter-collation-scolaire.pdf>

<https://cna-alimentation.fr/download/avis-n77-07-2017-les-enjeux-de-la-restauration-collective-en-milieu-scolaire/>

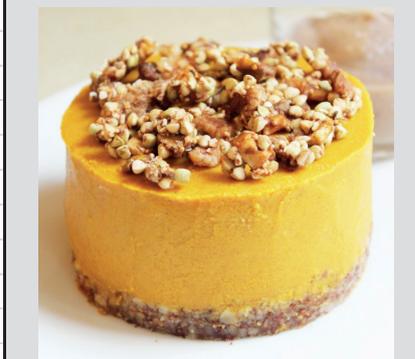
### **Information prévention**

[http://www.reppop-aquitaine.org/sites/repop.cpm.aquisante.priv/files/dep\\_ptidej\\_gouter\\_oct2006.pdf](http://www.reppop-aquitaine.org/sites/repop.cpm.aquisante.priv/files/dep_ptidej_gouter_oct2006.pdf)

# EXEMPLES DE RECETTES MAISON

Pour 20 élèves

Recettes proposées pour les élèves de classe élémentaire  
Grammages à ajuster en fonction de l'âge des enfants

Composante du repas		Goûter				Date de création		avr-20	
<b>CHEESE CAKE POTIMARRON</b>									
<b>Quantités nécessaires pour 20 portions</b>									
Produits	<a href="#">Produits sous signes officiels (SIOQ)</a>	Unité	Type d'ingrédients	Quantité / 20 Mater	Quantité / 20 Elém	Quantité / 20 Ado	Quantité / 20 Adultes		
Potimarron		kg	F et L		0,800 Kg			<b>Temps de préparation</b> 30 à 40mn	
Fromage frais type Saint Moret		kg	BOF		1,200 Kg			<b>Temps de cuisson</b> 20 à 50mn	
Œuf liquide		litre	BOF		0,240 L			<b>Saison</b> Automne-Hiver	
Sucre roux		kg	Epicerie		0,130 Kg			<b>Ingrédients locaux</b> Potimarron	
Sucre vanillé		kg	Epicerie		0,020 Kg			<b>Coût portion indicatif</b> 0,53 € <b>Pour un écolier d'élémentaire</b>	
Muesli croustillant		kg	Epicerie		0,400 Kg			<b>Valeurs nutritionnelles par portion élémentaire</b>	
Beurre		kg	BOF		0,120 Kg			Protéines (gr) 8,6	
Cannelle		kg	Epicerie		0,005 Kg			Matières grasses (gr) 15,3	
...								Glucides (gr) 24,5	
<b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b>				0,000 gr	0,146 gr	0,000 gr	0,000 gr	Recette +15%MG oui	
Unité : Kg, Litre, Boîte 5/1, boîte 3/1,...									
Type d'ingrédients : Epicerie, F et L (Fruits et légumes), BOF, Surgelé, Frais									
<b>Déroulé de la recette</b>									
Préchauffer le four à 150°C									
Laver, évider et couper en morceaux le potimarron et le cuire en vapeur. Refroidir.									
Mixer le potimarron avec le fromage frais, les œufs, les sucres et la cannelle. Réserver.									
Mixer le muesli avec le beurre, on veut obtenir une pâte granuleuse. Tasser la préparation au fond d'un bac gastro chemisé de papier sulfurisé. Réserver un peu de muesli pour la décoration, lors du service.									
Verser l'appareil au potimarron dans le bac sur le mélange granuleux et mettre à cuire au four 50mn. Vérifier la cuisson, l'appareil doit être bien pris.									
Refroidir en cellule, mettre au froid. Lors du service, découper en carré régulier, servir saupoudrer de muesli granuleux.									
CONSEIL : Préparer le cheese cake la veille, il sera plus facile à découper.									
PRECISION : On peut remplacer le saint moret par de la ricotta.									
								<b>Photo de la recette</b>	
									

<b>Composante du repas</b>		<b>Goûter</b>		<b>Date de création</b>	avr-20
----------------------------	--	---------------	--	-------------------------	--------

### CLAFOUTIS AUX FRUITS

#### Quantités nécessaires pour 20 portions

Produits	<a href="#">Produits sous signes officiels (SIQO)</a>	Unité	Type d'ingrédients	Quantité / 20 Mater	Quantité / 20 Elém	Quantité / 20 Ado	Quantité / 20 Adultes
Farine de blé T65		kg	Épicerie		0,320		
Lait nature demi écrémé		litre	BOF		1,000		
Œuf cru		kg	BOF		0,240		
Sucre		kg	Épicerie		0,175		
Fruits		kg	F et L		1,500		
Extrait de vanille		kg	Épicerie		0,050		
Beurre		kg	BOF		0,120		
...							
<b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b>				0,000 gr	0,170 gr	0,000 gr	0,000 gr

Unité : Kg, Litre, Boîte 5/1, boîte 3/1,...

Type d'ingrédients : Épicerie, F et L (Fruits et légumes), BOF, Surgelé, Frais

<b>Temps de préparation</b>	30 à 40mn
-----------------------------	-----------

<b>Temps de cuisson</b>	35mn
-------------------------	------

<b>Saison</b>	Toutes
---------------	--------

<b>Ingrédients locaux</b>	Fruits
---------------------------	--------

<b>Coût portion indicatif</b> Pour un écolier d'élémentaire	0,58 €
--	--------

#### Valeurs nutritionnelles par portion élémentaire

Protéines (gr)	5,7
Matières grasses (gr)	7,3
Glucides (gr)	31,4
Recette +15%MG	non
Recettes +20g GST/portion	non (19,5g/portion)

#### Déroulé de la recette

Préchauffer le four à 220°C en sec. Faire fondre le beurre.  
 Découper les fruits en morceaux de même calibre.  
 Mélanger les œufs et le sucre.  
 Ajouter la farine, le beurre fondu, le lait et l'extrait de vanille.  
 Répartir les fruits dans un bac gastro beurré et verser la préparation sur 4 centimètres.  
 Cuire à 220°C pendant 35 minutes

CONSEIL : Veiller à utiliser des fruits qui ne rendent pas trop de jus pour ne pas détrempier la pâte.  
 PRECISION : une portion apporte 90mg de calcium.

#### Photo de la recette



Composante du repas		Goûter				Date de création		avr-20	
<b>FLAN</b>									
<b>Quantités nécessaires pour 20 portions</b>									
Produits	<a href="#">Produits sous signes officiels (SIQO)</a>	Unité	Type d'ingrédients	Quantité / 20 Mater	Quantité / 20 Elém	Quantité / 20 Ado	Quantité / 20 Adultes		
Fécule de maïs		kg	Épicerie		0,200			<b>Temps de préparation</b> 40 à 50mn	
Lait nature demi écrémé		litre	BOF		2,500			<b>Temps de cuisson</b> 30 à 40mn	
Œuf cru		kg	BOF		0,150				
Sucre		kg	Épicerie		0,200			<b>Saison</b> Toutes	
Extrait de vanille		litre	Épicerie		0,025				
								<b>Ingrédients locaux</b>	
								<b>Coût portion indicatif</b> 0,10 €	
								<b>Pour un écolier d'élémentaire</b>	
								<b>Valeurs nutritionnelles par portion élémentaire</b>	
								Protéines (gr) 5,1	
								Matières grasses (gr) 2,7	
								Glucides (gr) 24,9	
								Recette +15%MG non	
								Recettes +20g CST/portion non (16g/portion)	
<b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b>				0,000 gr	0,154 gr	0,000 gr	0,000 gr		
<i>Unité : Kg, Litre, Boîte 5/1, boîte 3/1,...</i>									
<i>Type d'ingrédients : Épicerie, F et L (Fruits et légumes), BOF, Surgelé, Frais</i>									
<b>Déroulé de la recette</b>									
Préchauffer le four à 180°C en sec.									
Faire bouillir le lait avec la vanille.									
Mélanger soigneusement la fécule de maïs, les œufs et le sucre.									
Verser le lait petit à petit dans l'appareil farine+œuf+sucre et remettre à bouillir en remuant constamment.									
Beurrer le bac gastro et y verser la préparation sur 4 ou 5 centimètres.									
Cuire à 180°C pendant 30 à 40mn, l'ensemble de la préparation doit être bien pris.									
CONSEIL : Pour faire un flan pâtissier, on prend ce même appareil sur fon verse sur une pâte brisée sucrée.									
PRECISION : la portion de flan apporte 150mg de calcium									
							<b>Photo de la recette</b>		
									





Composante du repas		Goûter				Date de création		avr-20					
<b>LAIT FRAPPE AUX FRUITS</b>													
<b>Quantités nécessaires pour 20 portions</b>													
Produits	<a href="#">Produits sous signes officiels (SIOQ)</a>	Unité	Type d'ingrédients	Quantité / 20 Mater	Quantité / 20 Elém	Quantité / 20 Ado	Quantité / 20 Adultes						
Yaourt nature		kg	Épicerie		2,000			<b>Temps de préparation</b> 30 à 40mn					
Laï nature demi écrémé		litre	BOF		0,250			<b>Temps de cuisson</b>					
Miel ou sucre		kg	Epicerie		0,100			<b>Saison</b> Toutes					
Fruits		kg	F et L		1,250			<b>Ingrédients locaux</b> Fruits					
...								<b>Coût portion indicatif</b> Pour un écolier d'élémentaire 0,20 €					
<b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b>				0,000 gr	0,180 gr	0,000 gr	0,000 gr	<b>Valeurs nutritionnelles par portion élémentaire</b>					
Unité : Kg, Litre, Boîte 5/1, boîte 3/1,...								Protéines (gr) 4,7					
Type d'ingrédients : Epicerie, F et L (Fruits et légumes), BOF, Surgelé, Frais								Matières grasses (gr) 2,9					
<b>Déroulé de la recette</b>								Glucides (gr) 20,2					
<p>Eplucher et couper les fruits en morceaux dans la cuve du batteur, ajouter tous les autres ingrédients et mixer finement au robot plongeant jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.</p> <p>Servir bien frais</p> <p>CONSEIL : Cette recette permet de valoriser des fruits un peu fatigués, sans qu'il soit nécessaire de les cuire. Par exemple, des bananes trop mûres que les enfants risquent de boudier.</p> <p>CONSEIL : On peut remplacer le yaourt par du fromage blanc à 20% de matières grasses.</p> <p>PRECISION : une portion apporte 140mg de calcium.</p>								<b>Photo de la recette</b>					
													

<b>Composante du repas</b>		<b>Goûter</b>		<b>Date de création</b>	avr-20
----------------------------	--	---------------	--	-------------------------	--------

### PUDDING AU CHOCOLAT

#### Quantités nécessaires pour 20 portions

Produits	<a href="#">Produits sous signes officiels (SIOQ)</a>	Unité	Type d'ingrédients	Quantité / 20 Mater	Quantité / 20 Elém	Quantité / 20 Ado	Quantité / 20 Adultes
Pain rassis ou pain mou		kg	Épicerie		0,800		
Lait demi-écrémé		litre	BOF		1,600		
Œuf liquide		litre	BOF		0,200		
Sucre		kg	Épicerie		0,100		
Chocolat noir pistoles		litre	Épicerie		0,400		
...							
<b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b>				0,000 gr	0,155 gr	0,000 gr	0,000 gr

Unité : Kg, Litre, Boîte 5/1, boîte 3/1,...

Type d'ingrédients : Épicerie, F et L (Fruits et légumes), BOF, Surgelé, Frais

<b>Temps de préparation</b>	40 à 50mn
<b>Temps de cuisson</b>	40 mn
<b>Saison</b>	Toutes
<b>Ingrédients locaux</b>	Pain semi complet
<b>Coût portion indicatif</b>	0,24 €
<b>Pour un écolier d'élémentaire</b>	
<b>Valeurs nutritionnelles par portion élémentaire</b>	
Protéines (gr)	8,6
Matières grasses (gr)	9
Glucides (gr)	40,7
Recette +15%MG	non
Recettes +20g GST/portion	non (18g/portion)

#### Déroulé de la recette

Préchauffer le four à 180°C en sec.  
 Couper le pain en morceaux, le faire tremper dans le lait sans le recouvrir mais en l'imbibant petit à petit.  
 Faire fondre le chocolat.  
 Une fois, imbibé, mixer le pain avec l'œuf liquide, le sucre et le chocolat fondu en mélange très homogène.  
 Dresser en bac gastro chemisé ou beurré, sur 4 centimètres environ.  
 Cuire à 180°C pendant 40mn, minimum. Refroidir et servir bien frais.

CONSEIL : On préfère le chocolat noir qui sera moins sucré que le chocolat au lait.

PRECISION : la portion de pudding apporte 120mg de calcium

#### Photo de la recette



# REMERCIEMENTS

**Les membres de la commission qualités de l'offre alimentaire**

**Les membres du sous-groupe de travail Restauration Collective**

***L'AFDN remercie le service communication de la Communauté d'Agglomération du Grand Dole (39) qui a mis en page et illustré le présent document.***