

CHECK-LIST

# RESTAURATION

## LE REPAS DE MIDI

DANS LES STRUCTURES D'ACCUEIL POUR ENFANTS  
ET ADOLESCENTS ET LES RESTAURANTS SCOLAIRES

Savoureux, équilibré, durable et agréable



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
**Office fédéral de la sécurité alimentaire et  
des affaires vétérinaires OSAV**

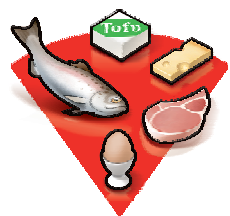
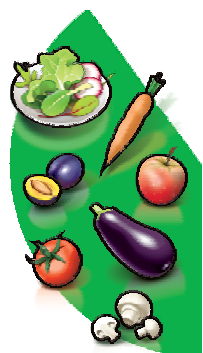
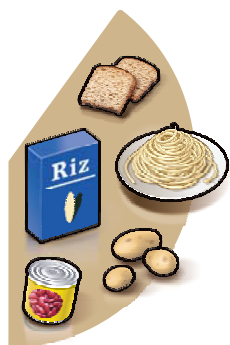


**RADIX**  
Schweizerische Gesundheitsstiftung  
Fondation suisse pour la santé  
Fondazione svizzera per la salute

## CHECK-LIST RESTAURATION

Avec la présente check-list, vous pouvez vérifier votre plan de menus. Ses critères simples et concrets vous indiquent si vous offrez aux enfants et adolescents un repas de midi équilibré. Si vous collaborez avec le fournisseur de repas, vous pouvez exiger le respect de ces critères.

Marche à suivre : complétez la check-list au mieux en fonction des menus de la semaine ou des semaines précédentes. Pour une restauration de qualité, il est essentiel que toutes les personnes concernées soient impliquées dans la planification, la mise en œuvre et l'évaluation.



Exigences	Vrai	Faux
<b>ALIMENTS FARINEUX</b>		
Chaque repas de midi comprend un aliment farineux, comme le pain, les pâtes, le riz, la polenta ou les pommes de terre.		
Vous servez un produit à base de céréales complètes (pain complet, riz complet, pâtes au blé complet, etc.) au moins une fois par semaine.		
Vous servez des légumineuses, au moins une fois par semaine, par exemple des haricots (haricots blancs, haricots Borlotti, graines de soja, haricots communs, haricots mungo, etc.), des lentilles ou des pois chiches.		
<b>LÉGUMES/SALADES ET FRUITS</b>		
Chaque repas de midi comprend des légumes/salades de différentes couleurs.		
Vous servez des fruits et légumes crus plusieurs fois par semaine.		
Vous privilégiez les fruits et légumes de saison.		
<b>ALIMENTS PROTÉIQUES</b>		
Chaque repas de midi comprend un aliment protéique, comme la viande, la volaille, le poisson, les œufs, le fromage, le séré ou le tofu.		
Le cas échéant, vous servez de la viande au repas de midi plusieurs fois par semaine, mais pas tous les jours.		
Vous servez des produits de charcuterie à base de viande, comme les saucisses ou le fromage d'Italie, au maximum une fois par semaine.		
Vous servez du poisson au maximum une fois par semaine.		
Vous servez un repas végétarien au moins une fois par semaine. La source de protéines peut alors être les œufs, le fromage, le séré ou le tofu par exemple.		
De plus, un alternatif végétarien pour l'aliment protéique est disponible tous les jours.		
<b>DESSERT</b>		
Lorsque vous proposez un dessert, privilégiez les fruits et les produits laitiers.		

# CHECK-LIST RESTAURATION



	Vrai	Faux
<b>BOISSONS</b>		
L'eau du robinet est librement disponible à chaque repas.		
Vous ne proposez pas de boissons sucrées, comme le sirop, le cola, le thé froid, etc.		
<b>PRÉPARATION</b>		
Vous classez les recettes des repas de midi dans une documentation spécifique.		
Vous veillez à choisir un mode de préparation qui préserve les nutriments (méthodes de cuisson, délais de conservation, temps de maintien au chaud).		
Vous veillez à assurer la saveur des plats lors de la préparation au moyen de fines herbes (fraîches, séchées ou surgelées) et d'épices.		
Vous utilisez le sel et les condiments salés, liquides ou en poudre, avec parcimonie. Vous ne fournissez pas de récipient-doseur pour ajouter du sel dans les plats.		
Vous servez des aliments frits ou panés au maximum une fois par semaine.		
Vous utilisez les huiles et les matières grasses appropriées pour la préparation : huile de colza HOLL ou de tournesol HO (riches en acide oléique) pour le rôtissage, huiles de colza ou d'olive raffinées pour la cuisson à l'étuvée et huiles de colza ou d'olive pour la cuisine froide.		
<b>PLANIFICATION DES MENUS, ACHATS ET COMMUNICATION</b>		
Lorsque vous planifiez vos menus, vous veillez à ne pas toujours proposer un menu similaire le même jour de la semaine (p. ex. vous ne servez pas à chaque fois le poisson le vendredi et vous alternez les jours où vous proposez un dessert).		
Dans la mesure du possible, vous faites vos achats auprès de producteurs régionaux.		
Pour les plats contenant de la viande ou du poisson, vous indiquez l'espèce animale et la provenance dans les menus.		

## AUTO-ÉVALUATION

Vous pouvez à présent calculer votre nombre de points.

Comptez 1 point pour chaque réponse « vraie ». N'ajoutez aucun point pour les réponses « faux ».

--	--

Total de points

--

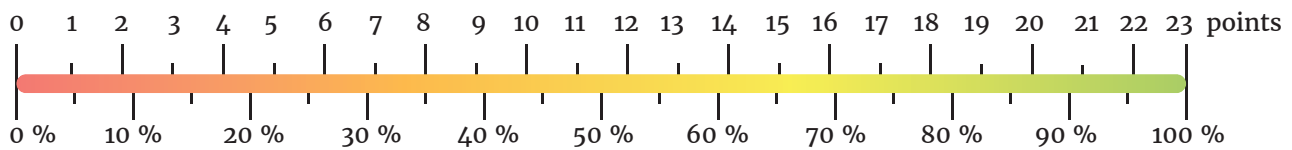
## DES CHIFFRES AUX ACTES – RESTAURATION

- Quels points forts pouvez-vous mettre en avant ?
- Quels aspects pouvez-vous améliorer ?

	OBJECTIF 1:	OBJECTIF 2:
Que souhaitons-nous changer ? (Objectifs de qualité)		
A quoi pouvons-nous observer les changements ? (Indicateurs)		
Comment souhaitons-nous réaliser les changements ? (Mesures)		
Quand et comment mesurons-nous les changements ? (Évaluation)		

## BAROMÈTRE DE QUALITÉ – RESTAURATION

Pour procéder à l'auto-évaluation, reportez sur le baromètre de qualité le nombre de points obtenus :



Le résultat correspond-il à vos attentes et aux possibilités de votre organisme ?

---

Quand prévoyez-vous la prochaine auto-évaluation ?

---

Quel est votre objectif lors de la prochaine auto-évaluation ?

---

Complété le: \_\_\_\_\_ par: \_\_\_\_\_

## COMMENTAIRES

## AUTEURES

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Société suisse de nutrition SSN

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Fondation suisse pour la santé

Ute Bender, Haute école spécialisée de la Suisse du Nord-Ouest, Haute école pédagogique, Santé et économie familiale

Contact : Cornelia Conrad Zschaber, [conrad@radix.ch](mailto:conrad@radix.ch)

## INFORMATIONS ET SOUTIEN

Il est judicieux de se renseigner pour savoir si les services spécialisés cantonaux, communaux ou municipaux proposent un soutien ou des lignes directrices sur le terrain.

Fourchette verte, sections cantonales du label national pour l'alimentation saine (informations, conseils, certification) : [www.fourchetteverte.ch/fr/articles/11](http://www.fourchetteverte.ch/fr/articles/11)

Recommandations sur l'alimentation des enfants de la Société suisse de nutrition : [www.sge-ssn.ch/media/Feuille\\_d\\_info\\_alimentation\\_des\\_enfants\\_217\\_2.pdf](http://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_alimentation_des_enfants_217_2.pdf)

Association suisse des diététicien-ne-s : [www.svde-asdd.ch/fr/chercher-un-e-dieteticien-ne](http://www.svde-asdd.ch/fr/chercher-un-e-dieteticien-ne)

## DOCUMENTS DISPONIBLES

Guide d'utilisation des check-lists

Check-list Organisation

### Check-list Restauration

Check-list et guide de communication avec le fournisseur de repas

Check-list Pédagogie

Check-list et guide de communication avec les partenaires

## DIFFUSION

OFCL, Diffusion des publications fédérales, 3003 Berne, Suisse, [www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch)

Nr. de commande: 341.831.F

Téléchargement: [www.radix.ch/parascolaire](http://www.radix.ch/parascolaire)