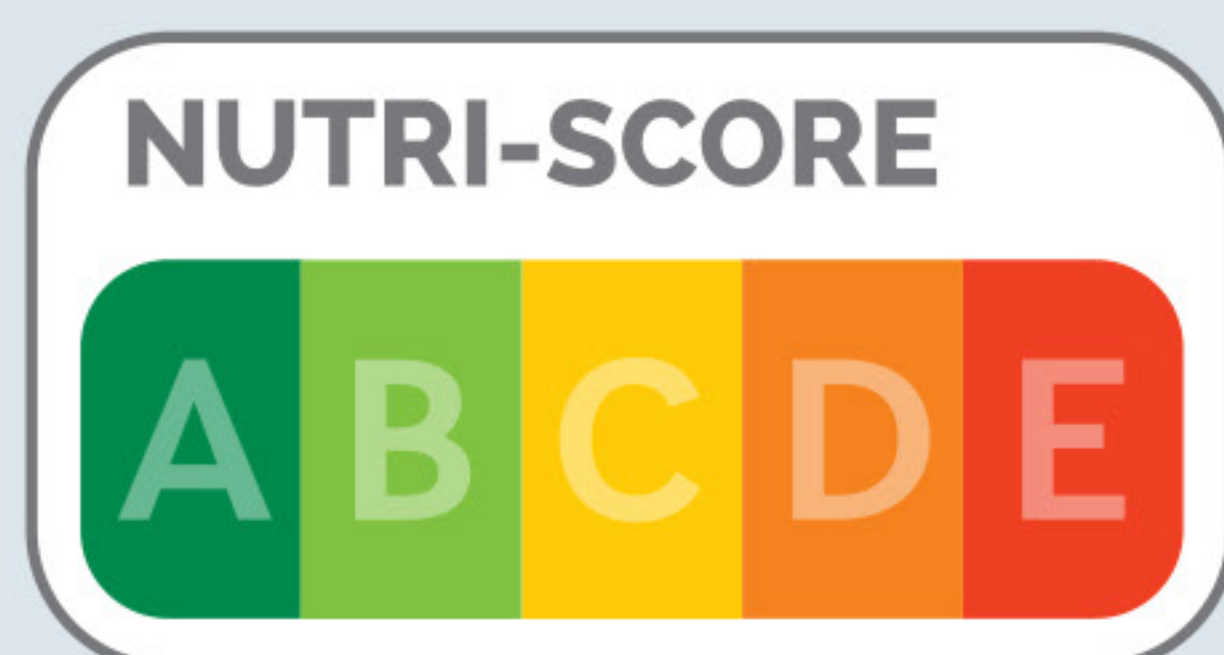


POUR PLUS DE TRANSPARENCE, DÉCOUVREZ LE NUTRI-SCORE DES RECETTES ÉLABORÉES POUR VOS ENFANTS



Et concrètement, ça change quoi pour vous ?

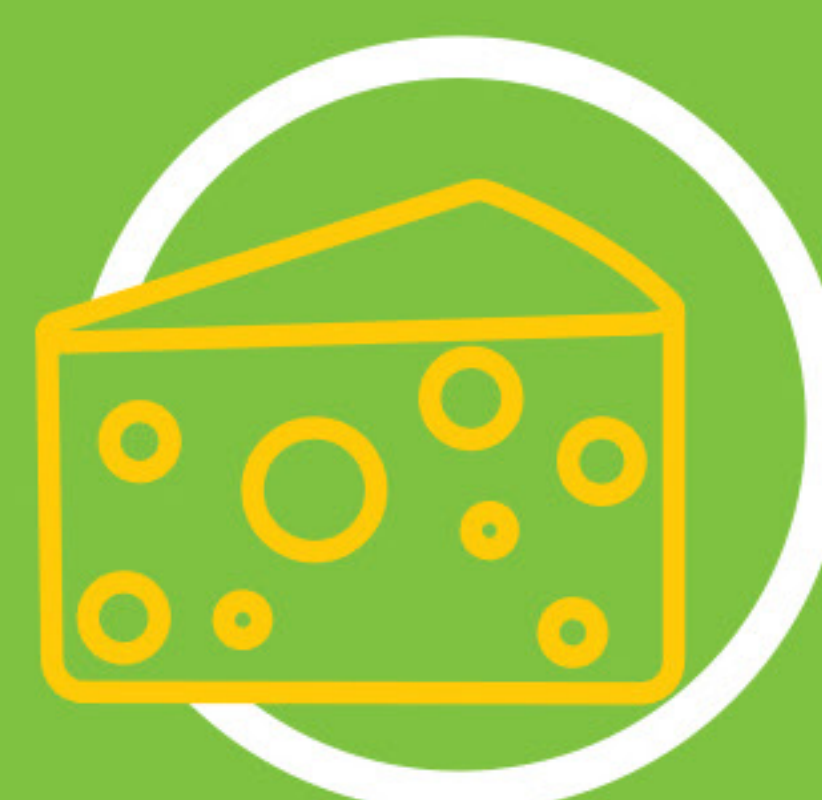
Le Nutri-Score permet de comparer facilement la qualité nutritionnelle de produits ou recettes d'une même catégorie.

L'objectif est d'équilibrer les repas sur la semaine en privilégiant les plats notés A ou B sans pour autant exclure les plats notés D ou E.

ATTENTION : LE NUTRI-SCORE NE TIENT PAS COMPTE DES BESOINS PARTICULIERS DES ENFANTS ET ADOLESCENTS COMME :



LE FER : la croissance des enfants et les pertes importantes chez les filles à l'adolescence augmentent leurs besoins nutritionnels en fer. Il est indispensable de varier la consommation d'aliments source de fer comme la viande ou le poisson.



LE CALCIUM : c'est au cours des 20 premières années que l'activité de formation du capital osseux est la plus élevée. Pour assurer les besoins en calcium, il est important de diversifier sa consommation notamment de produits laitiers, riches en calcium, tels que les laitages et fromages.

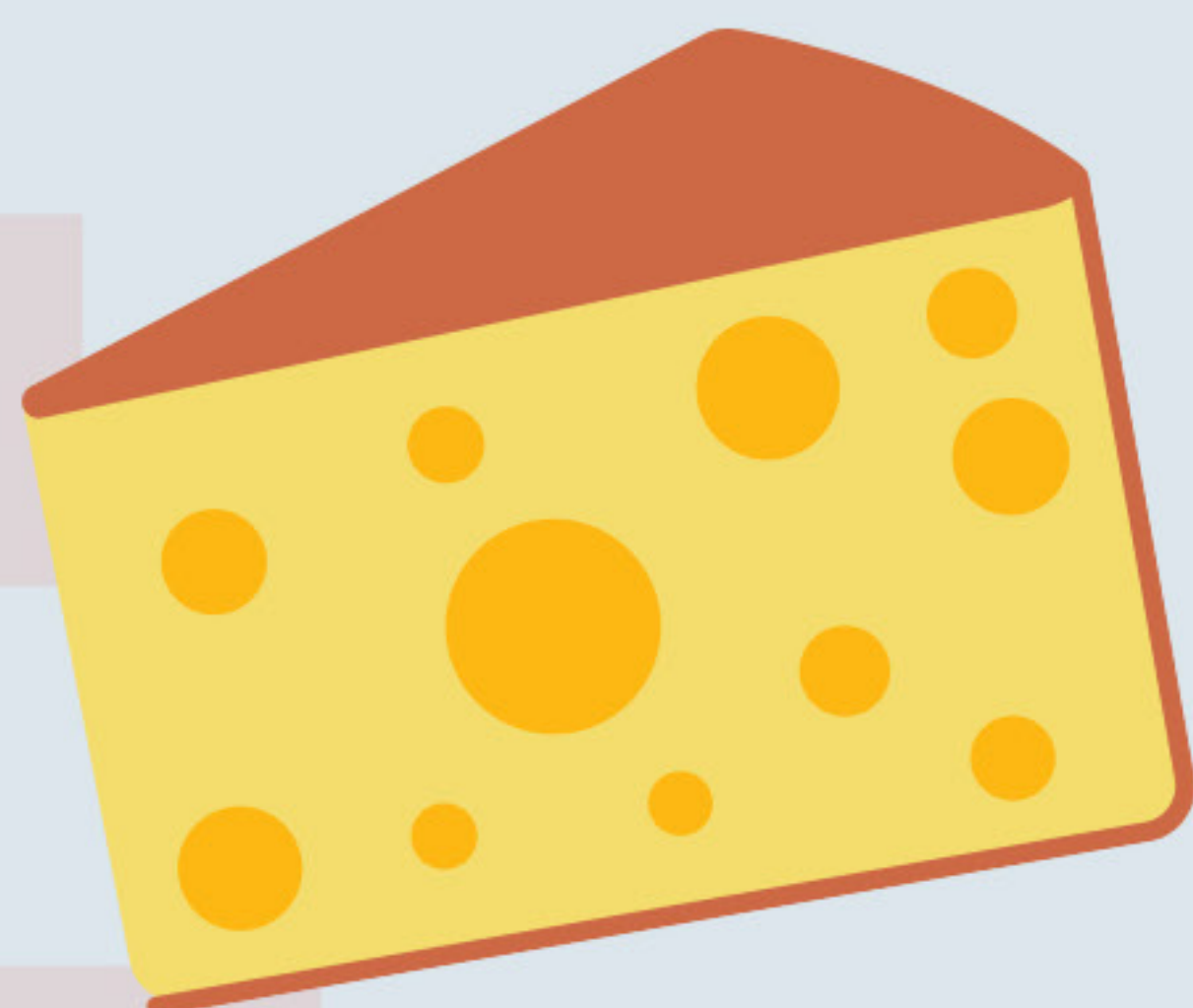
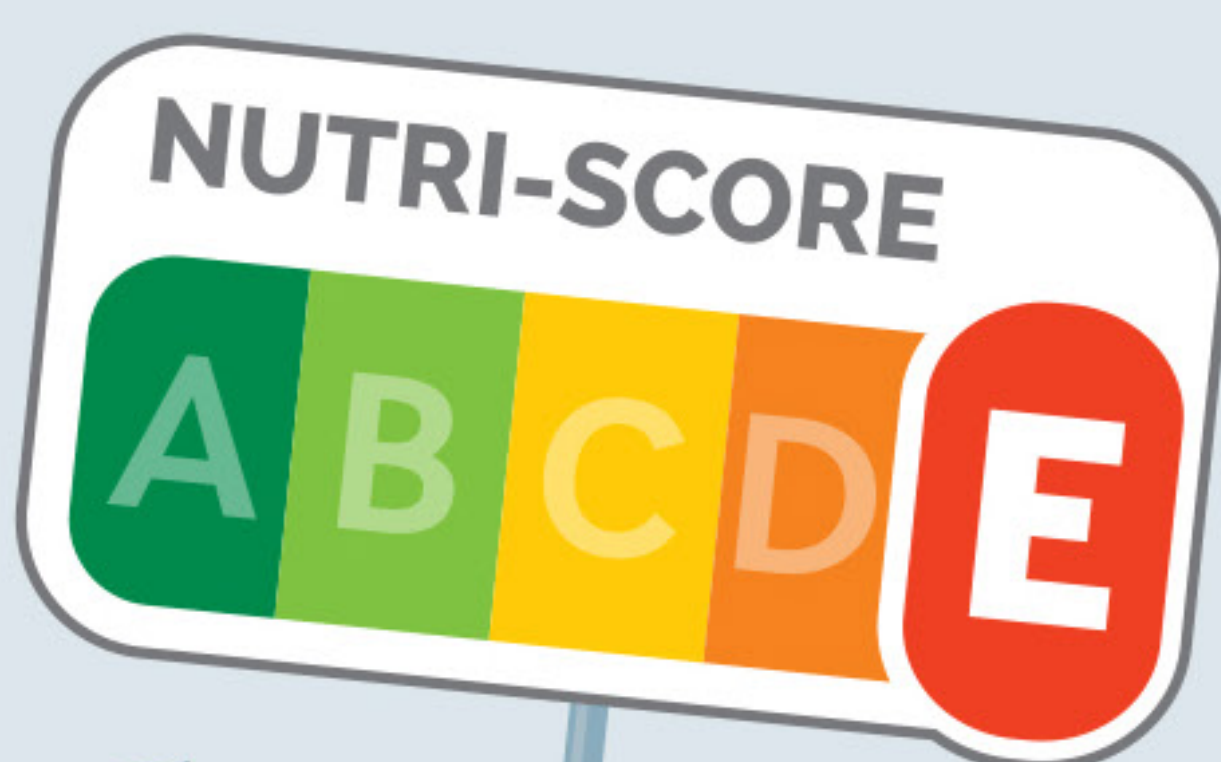
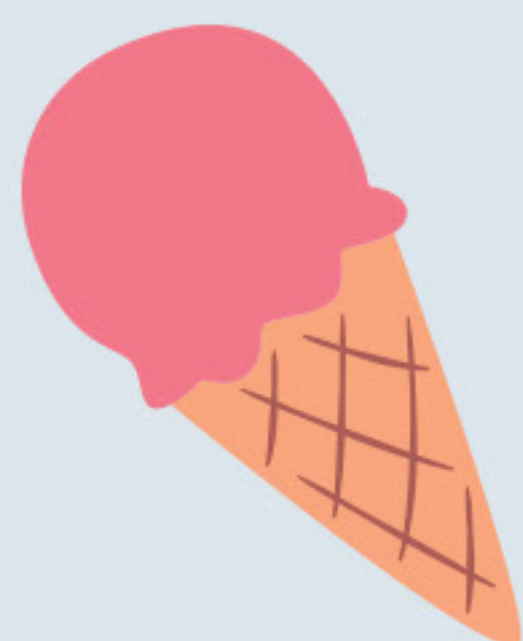
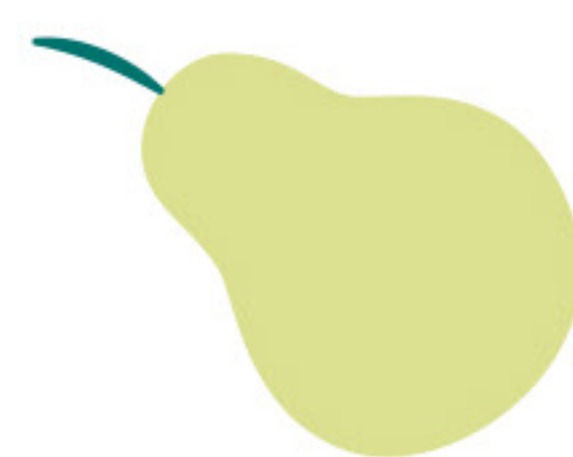
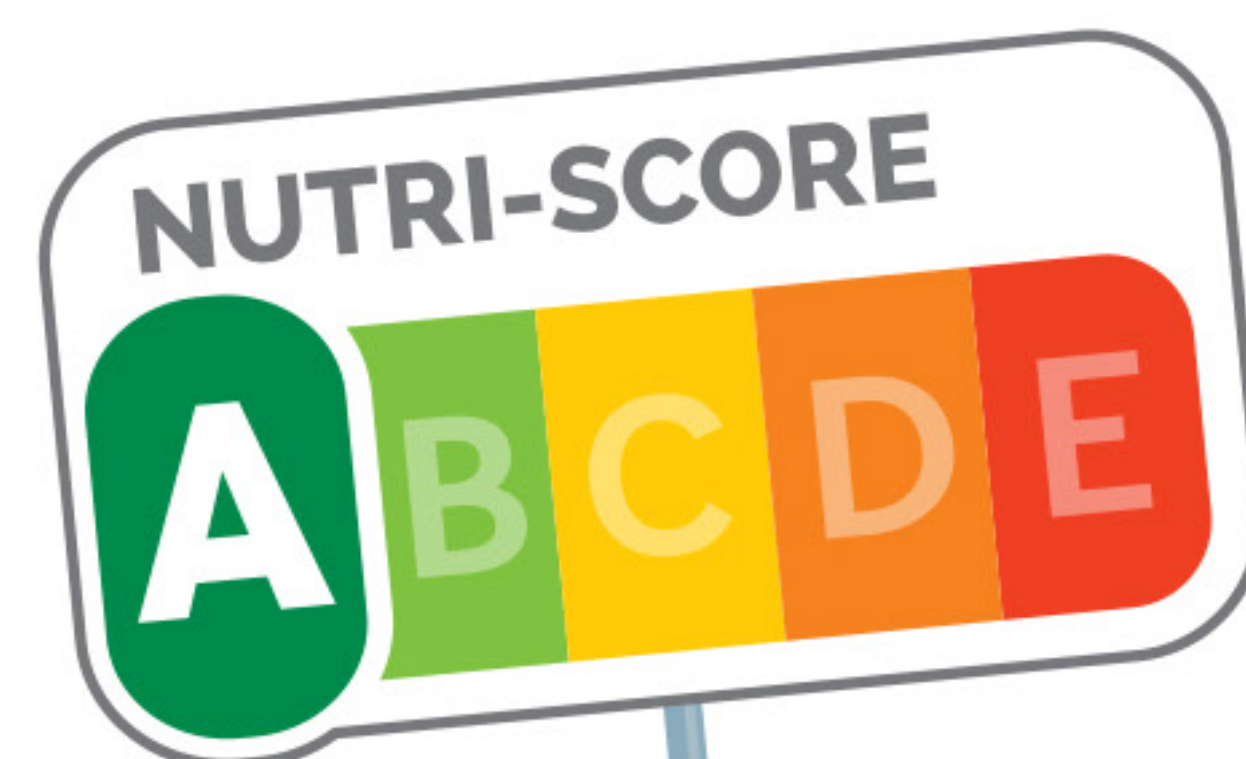


LES ACIDES GRAS ESSENTIELS (OMÉGA 3) : ils sont nécessaires au développement et fonctionnement du cerveau et du système nerveux. Nous élaborons nos recettes pour qu'elles apportent des acides gras essentiels : vinaigrette à l'huile de colza, saumon (ex : saumon sauce aneth), rillettes de sardines ou de maquereaux ...

**Mais alors, un plat
ou produit classé A
est-il toujours
la meilleure option ?**

> Non,

par exemple, même si le plat végétarien
a un Nutri-Score plus favorable que le sauté de bœuf,
le fer présent dans les produits carnés
est mieux absorbé que le fer d'origine végétale.
Ainsi, pour une bonne santé,
il est important de varier son alimentation.



**Et un plat ou produit
classé D ou E
est-il forcément
à éviter ?**

> Non,

surtout en ce qui concerne les produits laitiers,
car certains fromages sont souvent classés D ou E
de par leur composition nutritionnelle.
Les fromages sont une source importante de calcium.
Même s'ils sont plus riches en matières grasses,
la grande quantité de calcium qu'ils contiennent
couvre une bonne partie des besoins
de l'enfant ou l'adolescent.



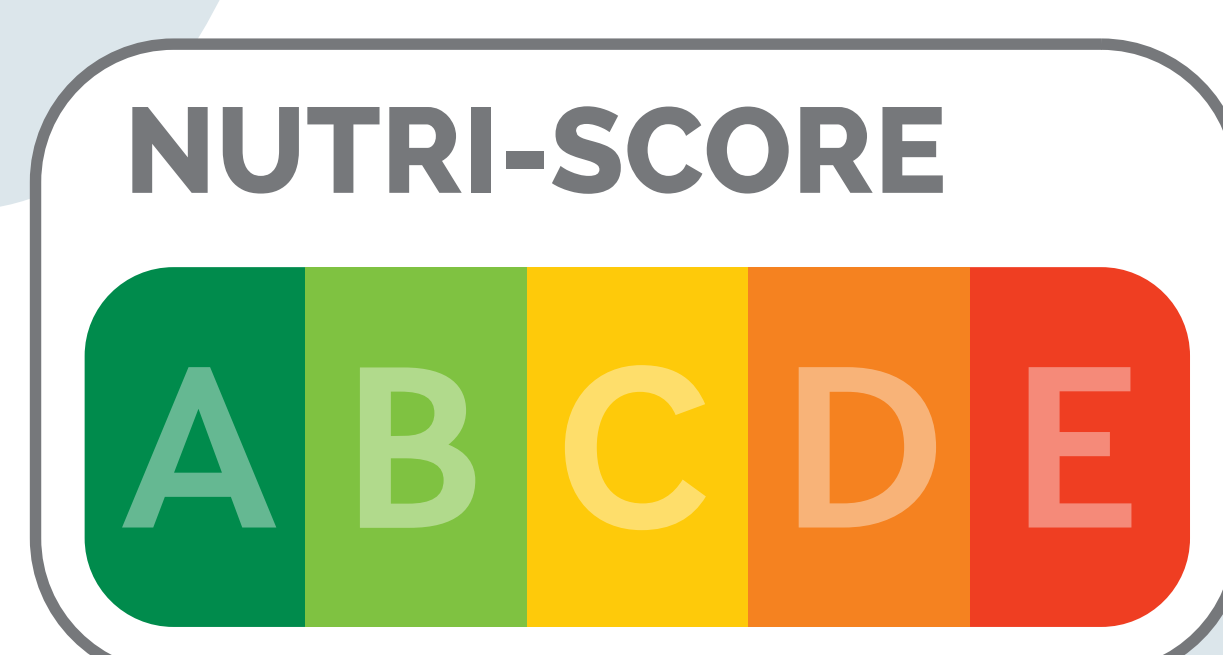
L'objectif est d'aider vos enfants à choisir plus facilement les aliments pour bien équilibrer leurs repas toute la semaine. Une alimentation variée et équilibrée aide à bien grandir et à rester en bonne santé !

Qu'est-ce que le Nutri-Score ?

Un logo qui informe sur la qualité nutritionnelle d'un produit ou d'une recette en le positionnant sur une échelle de 5 couleurs et lettres, «A vert» étant le produit le plus favorable sur le plan nutritionnel.

Comment le score est-il attribué ?

Mis au point par des équipes de recherche internationales, il tient compte : des nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes, légumes secs, fruits à coque, huile olive/colza/noix) de l'énergie et des nutriments à limiter (énergie, acides gras saturés, sucres, sel).



En synthèse, comment construisons-nous les menus pour que vos enfants aient un équilibre alimentaire ?

- 1 **Nous varions les plaisirs** : la variété c'est l'équilibre ! Nos menus intègrent tous les groupes d'aliments pour couvrir de façon optimale les besoins nutritionnels des enfants et adolescents.
- 2 **Nous élaborons un « menu conseil » pour favoriser un équilibre alimentaire** : ce menu est affiché en gras et tient compte de l'équilibre sur une journée mais aussi sur 20 repas consécutifs ! Votre enfant est ainsi guidé s'il le souhaite.
- 3 **Nous affichons le Nutri-Score de chacune de nos recettes pour plus de transparence** : il est important de comparer des produits semblables (par exemple des yaourts) pour identifier ainsi le produit possédant un classement plus favorable au Nutri-Score.
- 4 **Nous accompagnons les enfants dans la découverte de nouvelles saveurs** : Au-delà des besoins nutritionnels, il est important que le repas soit aussi un moment de plaisir qui participe à l'affirmation des goûts et à la découverte de nouveaux aliments !

elior.fr | [@Elior_France](#)
restauration.enseignement@elior.fr

elior 
L'appétit du mieux