

Annexe 4.3 : Populations en métropole, fréquences de services des aliments pour les personnes âgées en institution ou structure de soins et en cas portage à domicile

FREQUENCE DE CONTRÔLE

Chaque composante d'un menu est concernée par plusieurs critères (cf. cases blanches). Les fréquences observées sont à reporter dans les cases blanches et à comparer aux fréquences recommandées.

Période du au	Entrée	Plat Protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquences recommandées			
						base 20 déjeuners	base 24 déjeuners	base 28 déjeuners	base 28 dîners
Entrées contenant plus de 15 % de lipides						8/20 maxi	10/24 maxi	12/28 maxi*	2/28 maxi*
<u>En cas de service d'un seul repas (déjeuner) par jour</u> Crudité de légumes ou de fruits contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits						10/20 mini	12/24 mini	14/28 mini	
<u>En cas de service de plusieurs repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner, dîner)</u> Crudité de légumes ou de fruits contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits								8/28 mini	Fréquence libre
Entrée de légumes cuits ou potage de légumes à base de 40 % de légumes (1)						Fréquence libre		14/28 mini	
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% lipides						4/20 maxi	5/24 maxi	6/28 maxi*	4/28 maxi*
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1						2/20 maxi	2/24 maxi	3/28 maxi	6/28 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un rapport P/L ≥ 2 (2)						4/20 mini	5/24 mini	5/28 mini*	3/28 mini*
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie (3)						4/20 mini	5/24 mini	8/28 mini	Fréquence libre
Préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf						2/20 maxi	2/24 maxi	3/28 maxi	8/28 maxi
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes						10/20	12/24	14/28	12/28 mini
Légumes secs, pommes de terre ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales						10/20	12/24	14/28	12/28 mini
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion (4)						12/20 mini	14/24 mini	16/28 mini*	12/28 mini*
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion						1/20 mini	2/24 mini	2/28 mini	2/28 mini
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium						7/20 mini	8/24 mini	10/28 mini*	12/28 mini*
Desserts de fruits crus contenant au moins 80 g de fruit cru (5)						8/20 mini	10/24 mini	12/28 mini*	8/28 mini*
Autres desserts						Fréquence libre			
<u>En cas de service de plusieurs repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) par jour</u> Fruits pressés riche en vitamine C, ou jus d'agrumes à teneur garantie en vitamine C (150 ml mini)								Chaque jour au petit-déjeuner ou dans la journée	

*Pour cette population, le contrôle des fréquences peut s'effectuer en cumulant déjeuner et dîner, soit sur la base de 28 déjeuners et 28 dîners.

(1) à (5) au verso.

- (1) Pour une portion de potage de 250 ml, les 40 % représentent 100 g de légumes.
- (2) Le rapport Protéines/Lipides > 2 ne s'applique pas aux poissons naturellement gras (exemple : saumon)
- (3) Pour tenir compte des habitudes alimentaires des personnes âgées, il est préférable de servir les viandes non hachées au déjeuner.
- (4) fromage servi en tant que tel ou en entrée composée. Les fréquences visent à améliorer les apports en calcium.
- (5) Les desserts de fruits crus peuvent être mélangés avec d'autres ingrédients pour faciliter leur consommation et couvrir les besoins en vitamines.