

# NutriServices®

les plaisirs de l'équilibre



## Concilier plaisir et santé avec les produits laitiers

### Dossier

Il est recommandé de consommer 3 à 4 produits laitiers par jour, en alternant lait, fromages et desserts afin d'obtenir un bon compromis entre apport en calcium et matières grasses.

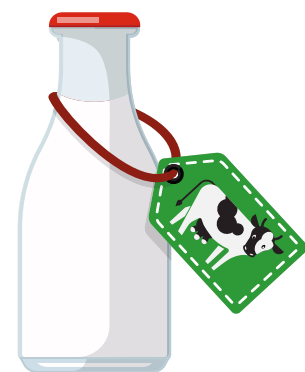
Le **GEMRCN** a récemment publié des fiches synthétiques sur les recommandations nutritionnelles selon le type de population et le groupe d'aliment. Ce dossier fait le point sur les **produits laitiers** et suggère de varier les propositions au sein de l'univers des produits laitiers, pour se conformer aux exigences du **GEMRCN**.



# Concilier plaisir et santé avec les prod

## Les produits laitiers, c'est quoi ?

Les produits laitiers sont les produits dérivés exclusivement du **lait**. Ils sont la principale source de **calcium** de notre alimentation, et sont aussi sources de protéines. Les produits laitiers sont souvent associés à une image liant **santé** et **plaisir**. Il est alors important de ne pas négliger son apport pour assurer une **croissance** et un **développement osseux** optimal.



## Et au sens du GEMRCN ?

Pour la population scolaire, comme pour l'ensemble des populations nourries en collectivité, les recommandations du **GEMRCN** sont un guide pratique permettant de veiller à la qualité nutritionnelle des repas servis, concernant les produits laitiers. Il distingue les **fromages** et les **laitages** dont les **desserts lactés**.

Les produits laitiers doivent être un élément nécessaire lors du petit déjeuner, du déjeuner et du dîner. D'après le **GEMRCN**, il faut alors veiller à consommer 3 à 4 produits laitiers au cours de la journée en privilégiant les plus **riches** en **calcium** laitier, les **moins gras** et les **moins sucrés**.

## Quelles sont les fréquences de services recommandées pour ces catégories selon le GEMRCN ?

DESCRIPTION	NOURRISSONS ET JEUNES ENFANTS EN CRÈCHE, HALTE-GARDERIE OU STRUCTURE DE SOINS			ENFANTS SCOLARISÉS, ADOLESCENTS ADULTES	PERSONNES ÂGÉES (PORTAGE À DOMICILE, EN INSTITUTION OU STRUCTURE DE SOINS)			
	BÉBÉS (8-9 à 12 mois)	MOYENS (12 à 15-18 mois)	GRANDS (15/18 mois à 3 ans)		en institution, structure de soins			
					MIDI sur 20 repas	MIDI sur 24 repas	MIDI sur 28 repas	SOIR sur 28 repas
Fromages contenant au moins de 150 mg de calcium par portion	0	10/20 mini	8/20 mini	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	0	8/20 mini	4/20 mini	1/20 mini	2/24 mini	2/28 mini	2/28 mini	
Laitages* contenant plus de 100 mg de calcium, et moins de 5 g de lipides par portion	0	2/20 mini	6/20 mini					
Laitages* contenant plus de 100 mg de calcium				7/20 mini	8/24 mini	10/28 mini	12/28 mini	
Laitages* contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides	0	1/20 maxi	4/20 maxi					

\*Laitage : Produits laitiers frais et desserts lactés.

## Quelques idées pour introduire fromages et produits laitiers à différents moments de la journée

### Entrées protidiques

CHÈVRE, EMMENTAL, BÉCHAMEL, FROMAGE FONDU,...

Fromage pané (chèvre), Soufflé fromage, Roulé/feuilleté/vol au vent fromage, Tartine/Croque-Monsieur, Tarte/quiche/pizza au fromage, Terrine de fromage, Tomates mozzarella/feta/fourme/parmesan, Salade aux dés de fromage, Accompagner des crudités (sauce aux herbes à base de yaourt ou fromage blanc).

**Pâtes pressées cuites** : comté, emmental, parmesan...

**Pâtes pressées non cuites** : reblochon, saint-nectaire, cheddar, edam, gouda, morbier, mimolette, cantal, raclette...

**Pâtes persillées** : roquefort, bleu d'Auvergne, gorgonzola.

**Pâtes molles** : Vacherin, pont l'évêque à 45%MG, camembert à 40%MG.

### Fromages

FROMAGES CONTENANT AU MOINS DE 150 MG DE CALCIUM PAR PORTION

FROMAGES DONT LA TENEUR EN CALCIUM EST COMPRISE ENTRE 100 MG ET MOINS DE 150 MG PAR PORTION

### Fromages

**Pâtes molles à croûte fleurie** : camembert à 45% MG, camembert et apparenté à 50% MG, fromages genre camembert à 60%MG, brie, chaource, fromages à pâte molle allégé et spécialités fromagères à pâte molle.

**Pâtes molles à croûte lavée** : maroilles, livarot, munster, langres, époisses.

**Pâtes persillées** : bleu de Bresse.

**Fromages fondus** : selon étiquetage

**Fromage de brebis** : Ossau-iraty, perail.

LAITAGES (PRODUITS LAITIERS FRAIS, DESSERTS LACTÉS) CONTENANT PLUS DE 100 MG DE CALCIUM, ET MOINS DE 5 G DE LIPIDES PAR PORTION

### Laitages

**Yaourts** : Yaourt sucrés ou non, lait fermenté au bifidus, nature ou aromatisés, aux fruits...

**Fromages blancs** : fromage blanc avec ou sans sucre, faisselle de 0 à 20% MG, fromage blanc aux fruits 20% MG, fromage blanc nature 20% MG.

**Fromages frais** : petit-suisse nature.

**Desserts lactés** : entremets, riz au lait, etc. - laits gélifiés, crèmes dessert, mousses lactières dès qu'ils contiennent au moins 50% de lait...

**Rq** : Faites attention à vérifier les données nutritionnelles (quantité calcium) auprès de vos fournisseurs.



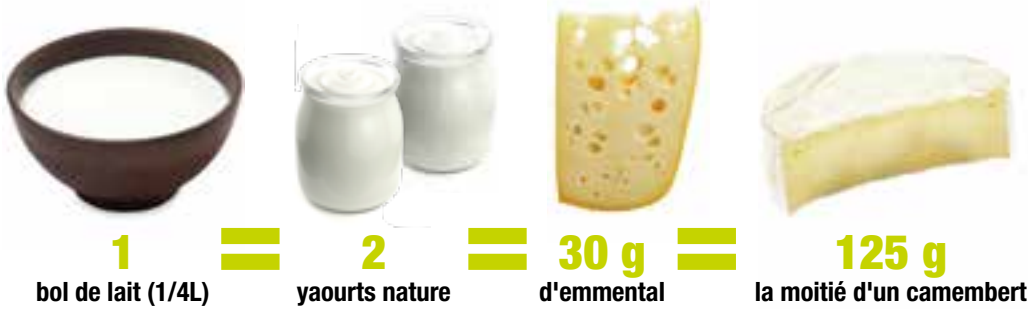
## Attention aux « faux amis » !

- Dans les repères **PNNS** et du **GEMRCN**, le beurre et la crème fraîche, **riches en graisses** et **pauvres en calcium** et en **protéines**, font partie de la catégorie des "matières grasses" et non de celle des "produits laitiers".
- Les glaces et crèmes desserts sont souvent plus riches en sucres et matières grasses. Elles ne font **pas partie des produits laitiers**.
- Les barres "lait et chocolat" sont pauvres en calcium et souvent très riches en sucres et en matières grasses.
- Les **fromages fondus à tartiner** sont très appréciés des enfants, mais certains de ces produits contiennent souvent beaucoup de **matières grasses**, beaucoup de **sel** et peu de calcium.
- Les **boissons au soja** ne sont **pas des produits laitiers**.



## Mais tous les produits laitiers ont-ils la même teneur en calcium ?

Et bien non ! Par exemple...



### Le saviez-vous ?

Les fromages les **plus riches en calcium** sont ceux à **pâte dure** : parmesan, emmental, comté, tomme, mimolette (plus de 800 mg / 100 g). Mais ce sont aussi les **plus riches en matière grasses** ! (teneur supérieure à 30 g/100 g).



### ▶ Conclusion

Ce n'est pas la variété qui manque en matière de produits laitiers ! Surtout chez nous en France, où nous sommes particulièrement amateurs de fromages et produits laitiers en général. En effet, les **français** sont les plus **gros consommateurs** de fromage avec **29,5 kg** de fromage par personne en 2013 ! Les produits laitiers sont des produits **gourmands et bons pour la santé**, alors **ne vous privez plus !**

Pour plus d'informations concernant vos fiches produits, les portions journalières ou pour l'élaboration de menus, n'hésitez pas à consulter les fiches synthétiques sur les **recommandations nutritionnelles du GEMRCN** qui viennent d'être mises en ligne sur le site :

<http://www.economie.gouv.fr/daj/recommandation-nutrition>

## BIBLIOGRAPHIE

### Groupe d'étude des marches de restauration collective et nutrition (GEM-RCN).

Recommandation nutrition - Version 2.0 - Juillet 2015. 107 pages. [http://www.economie.gouv.fr/files/files/directions\\_services/daj/marches\\_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf](http://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf)

### Groupe d'étude des marches de restauration collective et nutrition (GEM-RCN).

Recommandation nutrition sur les produits laitiers dont les desserts lactés - Version 1.0 - Mai 2015. 10 pages.

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

### Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt (MAAF).

Questions-réponses destinées aux gestionnaires sur les règles nutritionnelles en restauration scolaire. Version 2 - Janvier 2013. 15 pages.

[http://agriculture.gouv.fr/sites/minagri/files/documents/pdf/QR\\_gestionnaires\\_DEF\\_mise\\_a\\_jour\\_au\\_28\\_janv\\_2013\\_cle887c9e.pdf](http://agriculture.gouv.fr/sites/minagri/files/documents/pdf/QR_gestionnaires_DEF_mise_a_jour_au_28_janv_2013_cle887c9e.pdf)

### Programme National Nutrition Santé (PNNS).

Fiche « 3 produits laitiers par jour : vive la variété ! » <http://www.inpes.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1180.pdf>

## CONGRÈS, SALONS

### FENS 2015, 12<sup>ème</sup> Conférence Européenne de Nutrition

Du 20 au 23 octobre 2015, à Berlin [www.fensberlin2015.org](http://www.fensberlin2015.org)

### JFN

Journées Francophones de Nutrition Du 9 au 11 décembre 2015 à Marseille [www.lesjfn.fr](http://www.lesjfn.fr)

Direction de la publication : Antoine de Cernon  
Direction de la Rédaction : Gaëtan Blin  
Rédactrice en chef : Eva Joubert  
Conception : www.c-comme-c.fr - Rouen

## Le Club NUTRISERVICES®

### Adhésion gratuite

Pour adhérer au Club NUTRISERVICES®,

il vous suffit de remplir le coupon ci-dessous et le renvoyer à DAVIGEL S.A.S NUTRISERVICES, - BP 41 - 76201 DIEPPE

Nom ..... Prénom.....

Etablissement..... Fonction.....

Scolaire  maternelle/primaire  collège  lycée  supérieur  autre

Santé  hôpital/clinique  maison de retraite  autre

Autres .....

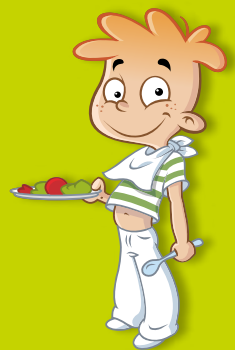
Adresse : .....

Code postal..... Ville.....

Tél..... Code client.....

Email : .....

Recevez gratuitement par courrier notre lettre d'information et découvrez le guide et le livret nutrition.



A votre disposition en ligne, des diététiciennes et nutritionnistes répondent à toutes vos questions et vous conseillent du lundi au vendredi de 9h à 18h

0 809 400 506 Service gratuit \* prix appel