

## APPENDICE I.B.b

### Standard de choix des aliments

# 1 Critères de choix adaptés aux boissons et exemples

De l'eau fraîche issue du réseau de distribution est mise à disposition des enfants en quantité suffisante. Paramètres à prendre en compte :

- taux de résidu sec après évaporation d'1L d'eau soumis à 180°C ≤ 500Mg/L soit des eaux faiblement minéralisées pour la consommation journalière. Exemple : Beckerich, Rocheval, River, Spa, Rox. Hovelange (eaux Luxembourgeoises) Evian, Volvic, Cristalline, Luchon.
- Taux de sodium (Na+) < 200 mg/L
- Taux de nitrates (No3-) à écrire correctement ≤ 15mg/L

Aucune boisson alcoolisée ou light ne sera servie aux enfants.

À favoriser : 20 repas sur 20	Eaux (< 200 mg de Na/litre), infusions, tisanes
Tolérés : 4 repas maxi sur 20	Boissons jusqu'à 1% de sucres (ex. aromatisées aux extraits de fruits ou bien aux arômes naturels de fruits), eaux dont sodium entre ≤ 200 mg/l du type Vernière, San Pelligrino, Perrier, pour des eaux pétillantes et exemple : Chaudfontaine (Belge) en eau plate. Au-delà de 200mg/L, le goût ne sera pas apprécié des enfants. exemple : 255mg/L Quézac. Salvetat@agrumes, citron jaune, citron vert aux arômes naturels, sans sucre, sans édulcorant.
A l'occasion : 1 repas sur 20	Jus 100% fruit, produits autorisés avec eau + fruits et glucides maximum 10g pour 100ml de boissons du type : Oasis® 80% eau + jus à base de concentré de fruits 12% sans sucre ajouté, fruit Shoot de Tesseire® 79% eau+ jus et purées de fruits à base de concentrés 13%  sirop : sucre de canne ou sucre, eau, jus concentré de fruits sans sirop de glucose-fructose avec ≤ 70% de glucides pour 100ml, arômes naturels. Eaux pétillantes aromatisées : Perrier® citron, citron vert. Volvic® Fraise ≤6% de sucre ajouté

# 2 Critères de choix adaptés aux légumes et exemples

À favoriser : 10 repas minimum sur 20	Les légumes de saison : Bio et/ou locaux  Frais ou surgelés natures  Jus de légumes frais : fait maison sans ajout de sel, Herbes aromatiques : fraîches ou surgelées,  potage maison sans sel ajouté ou ≤ 0.3g pour 100ml
Tolérés : 4 repas maxi sur 20	Potage, tomates pelées, jus de légumes salé (100% légumes, sans sel ou ≤ 0.3g de sel/100ml à base de jus et/ou pulpe de légumes, sans conservateur), légumes 4ème gamme
A l'occasion : 3 repas maxi sur 20	Salades de crudités à la mayonnaise (carotte, céleri rave, concombre...), poêlées de légumes surgelés cuisinés, si possibilité Bio ≤ 5g lipides pour 100g avec huile végétale : tournesol, olive, olive extra-vierge, sans huile de palme, ≤ 0.6g de sel pour 100g,  légumes préparés maison en sauces,  potage de légume(s) surgelés : ≥ 70% de légumes, eau, sans matière grasse, sans sel ou ≤ 0.3g de sel pour 100g ou en bouteille en verre : eau + minimum 50% de légumes, arômes naturels.  Conserves de légumes avec allégation non cuisinés, ex : tomates pelées, petits pois carottes, tout légume non cuisinés, natures. Légumes 5ème gamme.

Les conserves sont exclues sauf en cas de dépannage absolu. A l'exception des tomates pelées. Les potages seront confectionnés avec des légumes frais ou surgelés. Les poudres ne sont pas acceptées, ni les briques. L'usage des fonds en poudre ou bouillon en cube sont à limiter, tout en choisissant des fonds pauvres en sel et en additifs.

Les produits de la 5ème gamme seront limités aux cas d'extrême urgence ou de dépannage.

# 3 Critères de choix adaptés aux fruits et exemples

À favoriser : 8 repas minimum	Fruits de saison frais bio et/ou locaux  Smoothies de fruits frais ou surgelés, coulis fait maison
----------------------------------	--

sur 20	Macédoine de fruits frais « au naturel » ou « au jus pressé maison »
Tolérés : 4 repas maxi sur 20	Jus de fruits 100% fruits, sans sucre ajouté, sans conservateur, smoothies (sans sucres ajoutés), fruits secs sauf oléagineux, fruits en conserve au naturel, compote sans sucre ajouté, coulis de fruits sans sucre ajouté 100% ou avec fruits surgelés
A l'occasion : 3 repas maxi sur 20	Coulis de fruits sucrés, compote de fruit(s) sucrée, macédoine de fruits « au sirop léger » ≤ 13% de sucre ajouté sans sirop de glucose-fructose, sans colorants

## 4 Critères de choix adaptés aux féculents et exemples

À favoriser : 10 repas sur 20	Pain complet, pain multi céréales, pommes de terre et purée maison, céréales complètes (riz, blé, quinoa...), pâtes complètes, céréales petit déjeuner à base de céréales complètes et non sucrées, légumes secs, patates douces
Tolérés : 4 repas sur 20	Pain blanc, baguette, pistolet, céréales raffinées (riz, blé...) pâtes blanches, biscottes : ≥ 80% de céréales ou farine de céréales, huile végétale : tournesol, colza, sans huile de palme ≥ 10g de protéines pour 100g, ≤ 3g de lipides pour 100g, ≥ 5g de fibres alimentaires pour 100g, ≤ 1g de sel pour 100g, ≤ 2g de sucres pour 100g, additif toléré : E300 Acide ascorbique, sans émulsifiant
A l'occasion : 3 repas maxi sur 20	Craquelin, cramique, brioche, biscuits riches en céréales (> 50 %), céréales petit déjeuner les plus grasses et/ou sucrées, gratin dauphinois, (croquettes, frites : 4 repas sur 20)  sandwich mou ≥ 50% de farine de blé ≥ 8g de protéines pour 100g,  rapport protéines / lipides ≥ 1, ≤ 4g de lipides pour 100g, ≥ 3g de fibres alimentaires pour 100g, ≤ 1g de sel pour 100g, ≤ 6g de sucres pour 100g, sans additifs, sans sirop de glucose-fructose  purée de pommes de terre en flocons : ≥ 90% de pomme de terre, ≤ 5g de lipides pour 100g, ≥ 5g de fibres alimentaires pour 100g, sans additifs, sans émulsifiant  céréales petit déjeuner plus sucrées et/ou plus grasses : ≥ 55% de céréales, sans huile végétale non déclarée ou huile de palme, sans sirop de glucose, sans sirop de sucre inverti, ≥ 5g de protéines pour 100g, ≤ 5g de lipides pour 100g, sans chocolat et ≤ 15g pour 100g avec chocolat, ≥ 2g de fibres alimentaires pour 100g, ≤ 25g de sucres pour 100g, ≤ 1g de sel pour 100g,

## 5 Critères de choix et exemples pour les Viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses et alternatives végétariennes et exemples

À favoriser : 4 repas minimum sur 20	Viande fraîche maigre (sauté, escalope, rôti, steak) steak hâché pur bœuf surgelé ≤ 7% de Matières grasses et ≤ 12% rapport collagène/protéines de viande et viandes hachées maigres mêmes critères,  Morceaux ≤ 10% Mg  Bœuf : Bavette 5%, Rumsteck 3%, paleron 6%, tendre 4%, jarret, hampe, filet, aiguillette, faux-filet 6%, aloyau, jumeau, boule de macreuse 3.5%  Veau : Quasi 11%, longe 11% ou filet 3%, noix 9%, noix pâtissière, jarret 2.5%, base carré,  Porc : Filet 9% et filet mignon 7%, rôti dans le filet, jambon cru 16% Mg ou cuit 5% dégraissé, bacon 2%, jambonneau 6%, dés de jambon,  Volaille : blanquette 5%, filet 1.6%, aiguillette 1%,  Poissons maigres ≤ 2%Mg lieu, merlan, colin, flétan, lotte, églefin, poissons plats : limande, sole, plie,  mollusques (moule, calamar, crevettes d'eau douce (peut-être pour la provenance/culture arrivage sous vide ou surgelé), écrevisse, œuf, préparations non panées à base de protéines végétales (Quorn® : champignon fermenté, tofu, tempeh : protéines de soja, seitan : protéines de blé texturées,...), légumineuses (lentilles, fèves, pois...)
Tolérés : 4 repas maxi sur 20	Viande mi-grasse ≥ 10% Mg (spiringue 15%...), jambon cru (sans gras), jambon fumé (sans gras)  Magret de canard 10%  Volaille : cuisse 10%  Poisson : 5 à 10% Mg sardines, harengs, maquereau, truite

	crevettes de mer (peut-être pour la provenance/culture arrivage surgelé), poisson en conserve au naturel
A l'occasion : 4 repas maxi sur 20	<p>Viande grasse <math>\geq 10\%</math> Mg (mouton : Gigot dégraissé 14%, haché mélangé gras <math>\leq 20\%</math>Mg, chipolata, merguez...), boudin (noir ou blanc), Salami, pâté, lard, Pancetta, mortadelle</p> <p>Saumon et saumon fumé, elbot fumé, calamars frits, filet de poisson pané <math>\leq 12\%</math>Mg, <math>\geq 70\%</math> de poisson, <math>\leq 28\%</math> de panure, éviter chair, chair hachée ou pulpe de poisson, huile de colza, tournesol sans huile de palme, éviter agents de texture)</p> <p>Surimi <math>\leq 38\%</math> de chair de poisson, huile de colza, éviter stabilisants : sorbitol, <math>\leq 1.8\text{g}</math> de sel pour 100g, arômes naturels, sans exhausteurs de goûtsc : E621 glutamate monosodique, E452 polyphosphates, choix d'une liste d'ingrédients courte.</p> <p>Volaille : aileron 19%</p> <p>Conserves de poisson à l'huile, préparées : à base d'huile de tournesol ou olive extra vierge, jus de citron</p> <p>Préparations panées à base protéines végétales <math>\leq 12\%</math>Mg (tofu, tempeh, seitan, Quorn@...)</p>

Alternative végétarienne : Remplacer la source protéinée classique par des sources protéinées végétariennes, en adaptant le poids de la ration en fonction de l'apport en protéines et du grammage commercial.

À favoriser : 4 repas minimum sur 20	Préparations non panées à base de protéines végétales (Quorn@ : champignon fermenté, tofu, tempeh : protéines de soja, seitan : protéines de blé texturées,...), légumineuses (lentilles, fèves, pois...), œufs
Tolérés : 4 maximum repas sur 20	Préparations panées à base de protéines végétales $\leq 12\%$ Mg minimum 65% de matières premières (Quorn@ : champignon fermenté, tofu, tempeh : protéines de soja, seitan : protéines de blé texturées, burgers végétaux,...)

## 6 Critères de choix adaptés aux produits laitiers et exemples

Laitages	Exemples
À favoriser : 6 repas minimum sur 20	<p><math>\geq 100\text{mg}</math> de calcium pour 100g de produit</p> <p>Lait demi-écrémé (entier pour les maternelles : pas nécessairement), yaourt au lait demi-écrémé nature (<math>\leq 2\%</math>Mg), jus de soja nature enrichi en calcium, « laits » végétaux naturels : amande, avoine, amarante, riz, coco, yaourt au soja nature <math>\leq 2\%</math>Mg enrichi en calcium, pas de kéfir car préparation maison et risque bactérien</p>
Tolérés : 4 maxi repas sur 20	Yaourt maigre sucré, maigre aux fruits, aromatisés sucrés $\leq 3\%$ Mg , $\leq 15\%$ de sucres, riz au lait $\leq 15\%$ de sucres, yofu sucré, entremets à base de soja sucrés AUCUN EDULCORANT, riz au lait demi-écrémé maison $\leq 15\%$ de sucre
A l'occasion : 3 repas maxi sur 20	<p>Lait entier, yaourt entier, brassé, yaourt entier aux fruits ou fruits mixés sans édulcorants, <math>\leq 15\%</math> sucres, arômes naturels, sans amidon transformé, sans additifs, liste courte des ingrédients et simple, Crème dessert, <math>\leq 8\%</math>Mg <math>\leq 17\%</math> de sucre, sans sirop de glucose,</p> <p>yaourt à la crème nature : Lait entier pasteurisé + crème + ferments lactiques sans amidons modifiés, sans ajout de protéines de lait ou de lactose, sans colorants, sans sucre, sans additifs, agents de texture</p> <p>riz au lait <math>\geq 75\%</math> de lait entier sauf si ajout de crème <math>\leq 5\%</math> Mg <math>\geq 9\%</math> de riz <math>\leq 15\%</math> de sucres sans sirop de glucose, sans gélatine de porc ou agents de texture</p> <p>Tous les produits contiennent de l'huile de palme, beaucoup de d'additifs, de colorants, sirop de glucose...</p>
Fromages	Exemples
À favoriser : 6 minimum repas sur 20	<p>FRAIS : avec <math>\leq 150\text{mg}</math> de calcium <math>\geq 100\text{mg}</math> de calcium pour 100g de produit</p> <p>Fromage blanc maigre nature 20%Mg sur le produit fini soit <math>\leq 4\%</math> de lipides, pas de fromage frais allégé, fromage frais maigre nature : <math>\leq 4\%</math> de lipides</p> <p>Fromages à pâte molle jusqu'à 45% de MG, fromages fondus maigres type babybel®, à tartiner St moret®, fromages à pâte dure jusqu'à 40% de MG, mozzarella</p> <p>Pas de fromage allégé quel que soit la technique, pas de fromage au lait réhydraté ou reconstitué, avec ajout de protéines de lait, avec épaississants, avec ajout de sucre, avec ajout d'additif, de colorants et conservateurs</p>

Tolérés : 4 maxi repas sur 20	Fromage blanc ou fromage frais nature mi-gras 40%Mg sur produit fini, Fromage blanc ou fromage frais mi-gras 40%Mg sur produit fini avec max 10 % de sucres ajoutés, ≥15% de fruit ou coulis de fruits contenant au moins 75% de purée de fruit(s), additif naturel possible : pectine, arômes naturels, , fromages à pâte dure entre 40% et 55% de MG, fromages à pâte persillée ≤45%Mg fromage de chèvre ou brebis frais entre 40%Mg et 55%Mg
A l'occasion : 3 maxi repas sur 20	Entre 100mg et 150mg de calcium pour 100g de produit Fromages à pâte molle à plus de 45% MG, fromage d'abbaye jusqu'à 45% de Fromage frais à la crème, mascarpone, ricotta sans acide citrique, Fromages d'abbaye à plus de 45% de MG, fromages fondus gras, fromages à pâte dure à plus de 55% de MG, fromage à pâte persillée ≥ 45%Mg fromage blanc à plus de 7 % de sucres ajoutés, fromage de chèvre ou brebis frais ≥ 45%Mg

## 7 Critères de choix adaptés aux matières grasses et exemples

Matières grasses ajoutées à chaud	Exemples
À favoriser : 7 repas sur 20	Huiles de cuisson : Huile d'olive extra vierge première pression à froid : température critique 210°C, Huiles destinées à l'assaisonnement, ajoutée crue sur les aliments déjà cuits : huile de colza, Huile d'olive extra vierge première pression à froid, huile de noix
Tolérés : 4 repas maxi sur 20	Utilisation en cuisson douce : Huile de pépins de raisin : température critique 150°C, huile de tournesol : température critique 170°C, huile de soja température critique 150°C,
	Huiles fortement déconseillées : palme et coco ou coprah

Matières grasses ajoutées à froid	Exemples
À favoriser : 10 repas sur 20	Huiles pour les salades : riches en acides gras oméga-3 rapport oméga6/oméga 3 = 2 à 3 (huile de colza, huile de soja, huile de noix, huile de lin) huile d'olive extra vierge première pression à froid, huile de tournesol Beurre non allégé, cru. crème fraîche à ≤ 5%Mg
Tolérés	« crème » de soja, crème fraîche à ≤ à 15%Mg
A l'occasion : 2 repas sur 20	beurre salé, crème culinaire, crème à fouetter, crème et lait de coco, sauce vinaigrette déjà prête : A EVITER à cause des additifs allergisants du type disulfite de potassium E224, E150d cancérigène, trop d'agents de texture, antioxydants, amidons modifiés...

## 8 Critères de choix adaptés aux produits occasionnels et exemples

Produits Gras et Sucrés/Boissons Sucrées	Exemples
Préférés : 4 repas maxi sur 20	Chocolat noir à 70% de cacao, confiture avec ≥ 60% de fruit, sucre de canne, jus de citron pour le correcteur d'acidité, sans acide citrique E330, miel : de proximité, local, éviter les origines non européennes, les mélanges, choisir de préférence miel d'acacia, châtaigner, tilleul plus riches en fructose avec index glycémique ≤ 50. pâte à tartiner d'amandes, de noisettes : ≥ 70% de fruits + sucre de canne cacao pur en poudre
Tolérés journée festive, ponctuellement 2 repas maxi sur	chips de légumes : ingrédients légumes + huile de tournesol + herbes aromatiques ou épices ou fromage, ≥ 65% de légumes ≤ 30%Mg liste d'ingrédients la plus courte possible, sans huile de palme ou coprah, sans sirop de glucose, chips de fruits : ≤ 30% de Mg ≤ 60% de sucres, sans acide citrique,

20	<p>bretzel nature,</p> <p>pâte de fruits : <math>\geq 55\%</math> de fruits ou pulpe de fruits, arômes naturels</p> <p>sirop de Liège : 100% fruits,</p> <p>sirop : sucre de canne ou sucre, eau, jus concentré de fruits sans sirop de glucose-fructose avec <math>\leq 70\%</math> de glucides pour 100ml, arômes naturels</p> <p>de préférence pâtisseries faites maison : tarte aux fruits (pâte levée) <math>\leq 20\%</math> de glucides, crème pâtissière possible, nappage possible,</p> <p>génoise ou gâteau de Savoie: à la confiture, crème pâtissière et fruits + nappage, pas de petits biscuits individuels à la génoise industriels du type : Pim's®</p> <p>biscuits secs du type petits beurrés sans chocolat: <math>\geq 70\%</math> de farine de blé, sucre de canne, arômes naturels, <math>\leq 25\%</math> de sucre soit environ 70-75% de glucides, <math>\leq 15\%</math> de lipides <math>\leq 70\%</math> des lipides totaux en acides gras saturés, sans huile de palme, sans sirop de glucose ou sirop de sucre inverti,</p> <p>biscuit secs avec chocolat du type petits beurrés au chocolat noir: <math>\geq 30\%</math> de farine de blé, sucre de canne <math>\leq 30-35\%</math> de sucre soit environ 65% max de glucides, 26% de lipides et 60% max des lipides totaux en acides gras saturés, sans huile de palme, sans sirop de glucose ou sirop de sucre inverti,</p> <p>Boissons non alcoolisées <math>\leq 6\%</math> de sucres ajoutés. Exemple Volvic fraise®</p>
<p>A l'occasion :</p> <p>journée festive, ponctuellement</p> <p>1 repas maxi sur 20 max</p>	<p>Chocolat au lait : <math>\geq 33\%</math> de cacao, sans huile de palme, sans sirop de glucose, arômes naturels,</p> <p>Chocolat blanc <math>\geq 30\%</math> de cacao, sans huile de palme, sans sirop de glucose, arômes naturels,</p> <p>chips, pâtisseries à la crème au beurre, boule de Berlin...</p> <p>confiture avec 50 % de fruit, massepain, pâte à tartiner aux noisettes, macarons, éclair, meringue, popcorn (sucré ou salé)</p> <p>Boissons non alcoolisées <math>\leq 10\%</math> de sucres ajoutés</p>

## 9 Epices

Les épices et condiments sont choisis et utilisés en fonction de la tranche d'âge.

Les épices forts tels que le piment sont déconseillé d'une manière générale.

Les épices douces peuvent être utilisées pour parfumer.

Occasionnellement, des condiments comme le ketchup ou de la mayonnaise peuvent accompagner les plats.