



## TRUCS ET ASTUCES POUR DES PORTIONS ADAPTÉES

Servir dans les cantines des portions adaptées est essentiel pour assurer les apports alimentaires dont les usagers ont besoin mais également pour réduire le gaspillage alimentaire.



[© Région Nouvelle-Aquitaine / ADEME](#)

Pour ce faire, les [recommandations nutritionnelles](#) servent de base. Elles sont toutefois à ajuster à chaque repas parce que la quantité d'aliments que l'usager de la cantine doit consommer est unique : unique d'un convive à l'autre et unique d'un repas à l'autre. Les besoins nutritionnels d'une personne sont en effet influencés par des facteurs tels que l'âge, le sexe, la stature ... et la taille adéquate des portions dépend de la faim, du niveau d'activité physique, de l'humeur ... C'est pourquoi il est utile que l'usager puisse se servir (et resservir), ou à tout le moins être associé au service.

Concrètement, cela peut se faire comme aux restaurants des sites de Saint-Vincent et Godinne du CHU UCL Namur où les convives peuvent désormais choisir entre deux tailles d'assiette. Pour les plus jeunes, ce choix peut par exemple s'opérer comme à Puteaux (France) où, dès leur arrivée dans le réfectoire et après avoir pris connaissance du menu du jour, les élèves ont le choix entre deux cartes illustrées : [« Faim de loup » ou « Appétit de moineau »](#). Sur base de celle choisie, le personnel adapte les portions servies. Au collège de Marles-les-Mines, des assiettes avec liserets ont été achetées pour matérialiser le choix des élèves et faciliter le service. Une assiette témoin en début de chaîne peut également être posée pour donner un exemple des tailles proposées.



[© Région Nouvelle-Aquitaine / ADEME](#)

Privilégier les produits à la découpe permet de proposer des morceaux de fruits et/ou des portions de fromage de grandeurs différentes, voire même de laisser la possibilité aux convives de directement couper une portion adaptée à leur faim. Plus faciles à manger, servir des légumes en bâtonnets plutôt que râpés peut aussi s'avérer payant, de même que la mise à disposition d'un presse-agrume. Quelle que soit la nouvelle pratique choisie, il importe de communiquer sur celle-ci (ex. via une affichette), d'assurer une surveillance en début d'opération et d'en évaluer l'impact.

Afin de se représenter la quantité de nourriture recommandée – parfois tronquée par les quantités servies au restaurant ou les portions proposées dans le commerce, nous pouvons nous servir de nos mains (ex. morceau de viande de la taille de la paume et de l'épaisseur du petit doigt), de comparaisons visuelles (ex. morceau de fromage de la taille d'une boîte d'allumettes) ou d'outils de mesures simples d'utilisation (ex. 2 cuillères à soupe de légumes cuits). Il existe à cet effet des cuillères-mesureuses, des portionneuses à glace, des louches, des emporte-pièces ... de grandeurs différentes.

Si vous souhaitez vous équiper pour mieux ajuster vos portions, notre [action « coup de pouce »](#) peut vous y aider.



Une [campagne de mesure des retours d'assiettes](#) peut en outre vous aider à déterminer les quantités adéquates et ustensiles à utiliser.

La présentation du buffet et/ou de l'assiette a aussi une influence sur l'appétit des convives. Il est recommandé d'être attentif aux contenants utilisés, de soigner le dressage des assiettes, de varier les couleurs dans l'assiette et d'utiliser des formes contemporaines de présentation de certaines préparations (ex. wraps).



La grandeur et la couleur de la vaisselle ont également une influence sur la perception des portions. Utiliser des bols, des assiettes et des couverts plus petits et de couleur contrastée par rapport aux aliments favoriserait l'impression de rassasiement. Voilà un élément pouvant être pris en considération au regard de votre public.

Enfin, la qualité de l'accueil, du service et de l'environnement joue un rôle essentiel sur les comportements alimentaires. Il est important de donner aux convives l'occasion de manger

lentement et d'être à l'écoute de leur faim. Il convient en effet de ne pas oublier qu'au-delà de la satisfaction des besoins nutritionnels, l'alimentation est aussi source de plaisir et de convivialité.

Notons qu'à l'école, réviser les portions peut être une mise en pratique ludique des mathématiques, qui permet en outre aux enfants d'intégrer la notion de quantité spécifique à chacun.

### Pour aller plus loin ...

- ✓ [Recommandations pour le grammage et la fréquence des composants du repas principal et des collations](#), pp. 24-26.
- ✓ Guides « [Lutter contre le gaspillage alimentaire en restauration collective](#) » (fiches 19, 20, 35-37) ou « [Restaurants scolaires – zéro déchet zéro gaspillage](#) » (p. 14)
- ✓ Exemples d'expériences menées à [Puteaux](#), à [Lyon](#) et à [Munich](#)
- ✓ [Supports de sensibilisation](#) (France)
- ✓ L'asbl [Aktina](#), facilitateur du Green Deal Cantines durables, travaille sur cette thématique.