

# Les clés pour encourager la consommation de fruits chez *les enfants*



Le jus frais  
dans le cadre du  
Programme de  
distribution de  
fruits et légumes  
et de lait dans les  
écoles

# Table des matières

- La consommation de fruits chez les enfants** — **1**
- Le jus d'orange, un soutien à la consommation de fruits chez les enfants** — **2**
- Tableau comparatif entre le jus frais et d'autres boissons ou collations** — **3**
- Zumex vous simplifie la vie : service de jus naturel au petit-déjeuner et pendant les repas scolaires** — **4**
- Nos solutions pour les établissements scolaires** — **5**
- Témoignages et exemples** — **6**

# La consommation de fruits chez les enfants

## A

### Données relatives à la consommation de fruits chez les enfants

Les fruits et légumes constituent une excellente source d'éléments nutritifs pour que les enfants suivent une alimentation équilibrée. À l'heure actuelle, les enfants français consomment cependant jusqu'à quatre fois moins de fruits et légumes que leurs grands-parents. Selon une [étude du CRÉDOC](#) (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie), seulement 6 % des enfants français (âgés entre 3 et 17 ans) consomment plus de 5 portions de fruits et légumes par jour.



Par ailleurs, la part de jeunes consommateurs ingérant moins de deux portions par jour est d'environ 15 % selon des données de 2016.

Face à cette toile de fond et d'après les recommandations de [l'OMS](#), de la FAO et d'autres organismes de référence mondiale, l'administration publique française œuvre pour encourager la consommation de fruits et légumes chez les enfants à travers des initiatives menées à bien dans des établissements scolaires sur l'ensemble du territoire national.



- Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants



## B Soutiens institutionnels en France

En France, des efforts sont déployés depuis de nombreuses années pour que les institutions encouragent une alimentation saine à travers d'importantes stratégies telles que le Programme national nutrition santé (PNNS). En 2017, ce programme a été remanié et l'action « [Fruits et légumes à l'école](#) » financée sous l'égide de l'Union européenne a été lancée. L'Union européenne finance désormais à 100 % les achats liés à la distribution des produits éligibles (sur la base de forfaits en métropole et des coûts réels en Outre-mer), à condition de conduire une mesure éducative qui peut elle aussi être financée par l'UE (sous conditions d'éligibilité).

[Le Programme européen « Fruits, légumes et lait dans les écoles »](#) vise à promouvoir les bienfaits d'une alimentation saine pour les enfants et à les encourager à consommer davantage de fruits, de légumes et de lait.

Les règlements ayant permis la mise en œuvre de cette stratégie communautaire sont le [règlement \(UE\) 2016/791](#) du Parlement européen et du Conseil, le [règlement \(UE\) 2016/795](#) du Conseil, le [règlement délégué \(UE\) 2017/40](#) de la Commission et le [règlement d'exécution \(UE\) 2017/39](#) de la Commission.

“

Par ailleurs, la part de jeunes consommateurs ingérant moins de deux portions par jour est d'environ 15 % selon des données de 2016.

”

— Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants



1 jus  
par jour



— Les clés pour encourager la  
consommation de fruits  
chez les enfants

# Le jus d'orange, un soutien à la consommation de fruits chez les enfants



— Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants



## Les bienfaits du jus d'orange

### Les jus entraînent-ils une perte de vitamines ?

Cette opinion est largement répandue parmi les parents. Les éléments nutritifs des jus proviennent directement du fruit pressé. Il a été démontré qu'il n'existe aucune différence significative entre les niveaux de micronutriments tels que la vitamine A, l'acide folique, la vitamine C, le magnésium, le phosphore, le calcium et le

potassium des jus et ceux des oranges dont ils sont issus. La seule différence réside dans les niveaux de fibres, ces derniers étant inférieurs dans le jus en comparaison avec le fruit entier, puisqu'une partie de ces fibres est perdue à la suite du retrait de la pulpe l'extraction.



12h.

« Dans le cas du jus fraîchement pressé, les propriétés nutritionnelles sont préservées dans les 12 heures qui suivent le pressage ».<sup>1</sup>

— Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants

## Un verre de jus d'orange par jour aide à atteindre les quantités de vitamine C recommandées pour les enfants et adolescents.



Une vitamine importante qui permet à l'organisme de mieux assimiler le calcium et d'autres éléments nutritifs nécessaires à la formation des os, des dents, des globules rouges ou du collagène.



Elle favorise l'absorption de fer, renforce notre résistance contre les infections et agit comme antioxydant. En outre, la vitamine C contribue

au métabolisme des protéines.<sup>2</sup>



Pour finir, le jus d'orange contient également d'autres éléments nutritifs importants comme l'acide folique, le potassium (idéal pour le contrôle de la pression artérielle) et les phytonutriments.<sup>3</sup>

*En savoir plus:*

**Quelle est la quantité de vitamine C nécessaire à un enfant ou adolescent ?**

— Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants



## Comment accroître la consommation de fruits chez les enfants ?

Outre le fait de favoriser une croissance saine, la bonne nutrition des enfants améliore leur développement cognitif. **De nombreux enfants sont réticents à l'idée de manger des fruits et légumes. Une méthode simple pour compléter leur consommation de fruits entiers et de légumes consiste à leur faire boire un verre de jus de fruit 100 % naturel par jour.**

Des études scientifiques laissent entendre que cette routine peut aider les enfants à s'habituer au goût des fruits et légumes, ce qui sur le long terme peut contribuer à améliorer leur santé.<sup>4</sup>



*Pour votre intérêt:*

**100 % jus de fruit : Pourquoi est-ce aussi important pour la santé ?**

— Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants

En bref, boire un verre de jus de fruit par jour aide à ingérer la quantité minimale de **400 grammes de fruits et légumes** à consommer tous les jours selon l'OMS.

Un verre de jus de fruit de **100 ml** contient la dose journalière recommandée de vitamine C pour un enfant âgé entre 4 et 13 ans.



**70 %** de la quantité de vitamine C recommandée par jour pour un adolescent âgé entre 14 et 18 ans.

Environ **5 %** de la quantité journalière minimale de calories recommandée (entre 1 600 et 2 000 kcal) pour un enfant en âge d'être scolarisé.<sup>5</sup>

— Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants

# Tableau comparatif entre le jus frais et d'autres boissons ou collations

— Les clés pour encourager la  
consommation de fruits  
chez les enfants



Propriétés nutritionnelles 100ml	Jus d'orange fraîchement pressé	Jus de fruit lacté en brique	Brioche au lait	Boissons sucrées	Tablette de chocolat	Chips
<b>Apport énergétique</b> (Kcal - kJ/100g)	46 kcal / 193 kJ	38,5 / 159 kJ	354 kcal / 1490 kJ	41,8 kcal / 178 kJ	533 kcal / 2300 kJ ración 45 gr	168 kcal / 702 kJ
<b>Vitamine C</b> (mg/100g)	52,5	9	-	-	0,16	3,04
<b>Sucres</b> (mg/100g)	9,54	11	12,4	10,2	39,9	1,7
<b>Graisses</b> (mg/100g)	0,2	0,1	10,9	0,06	36,2	9,6
<b>Fibres</b> (mg/100g)	0,2	0,25	2,53	-	7,3	2,1
<b>Calcium</b> (mg/100g)	10,5	57,4	41,6	1,92	132	26
<b>Sodium</b> (mg/100g)	1,11	11,4	428	6,71	52,1	260
<b>Potassium</b>	200	68,4	142	2	582	390
<b>Cholestérol</b> (mg/100gr)	-	-	106	-	8,54	10,5
<b>Protéines</b> (mg/100g)	0,7	0,7	8,52	0,09	7,43	3,2
<b>Hydrates de carbone</b> (mg/100g)	9,44	11,4	54,2	10,2	45,9	16,2
<b>Fer</b> (mg/100g)	0,08	0,02	1	0,11	3,31	0,49

Source : ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), 2012. French Food Composition Table - Table Ciqual 2012. Disponible [en ligne](#) [accès le 28 juin 2018].

Pour votre  
intérêt:

Manger 5 fruits et légumes  
par jour! Comment faire  
avec des enfants qui  
n'aiment pas ça?

— Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants

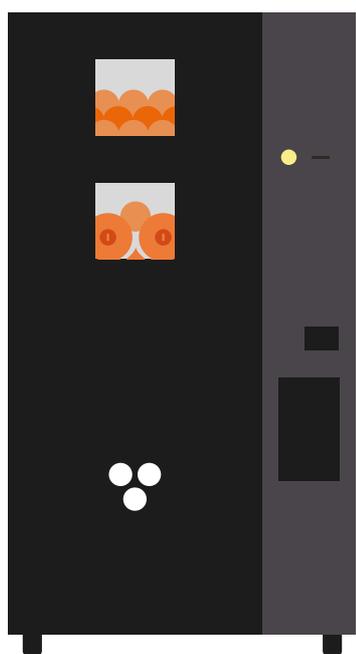
# Zumex vous simplifie la vie : service de jus naturel au petit-déjeuner et pendant les repas scolaires

— Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants



Zumex propose aux enfants de vivre une **expérience de pressage sur place** avec un service instantané de jus de fruit naturel : **un plaisir accessible et nutritif pour tous.**

Nos solutions encouragent et simplifient la consommation de jus de fruit parmi les écoliers grâce à une technologie novatrice qui s'adapte à tous les besoins.



— Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants



## De quoi les écoles ont-elles besoin?

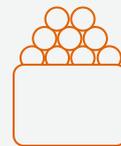
### ÉQUIPEMENT ET FRUITS



Machine Speed



Distributeur



Oranges

### ACCESSOIRES



Carafes (5-15 units)\*



Verres jetables Eco-Friendly

### MOBILIER



Poubelle à proximité de la machine pour un transport rapide des déchets



Meubles mobiles porte-paniers d'oranges



Poubelles pour verres recyclables



Grande table pour y déposer les verres de jus fraîchement pressé

### EMPLACEMENT



Dans le réfectoire, dans la cour de récréation, dans une zone de passage entre la sortie des classes et l'accès à la cour...

Nous vous aidons à choisir le meilleur emplacement!

— Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants



## Salles communes

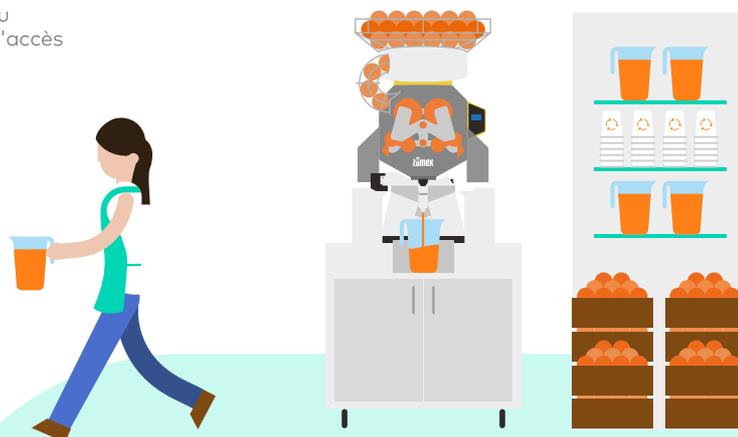
Réfectoire et/ou salles rapides d'accès depuis la cour

### PERSONNEL DE TRAVAIL

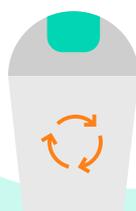
2 ou 3 personnes

### PRESSAGE DU JUS

**Espace de travail :** zone aérée avec espace d'aménagement du mobilier (carafes / oranges / verres)

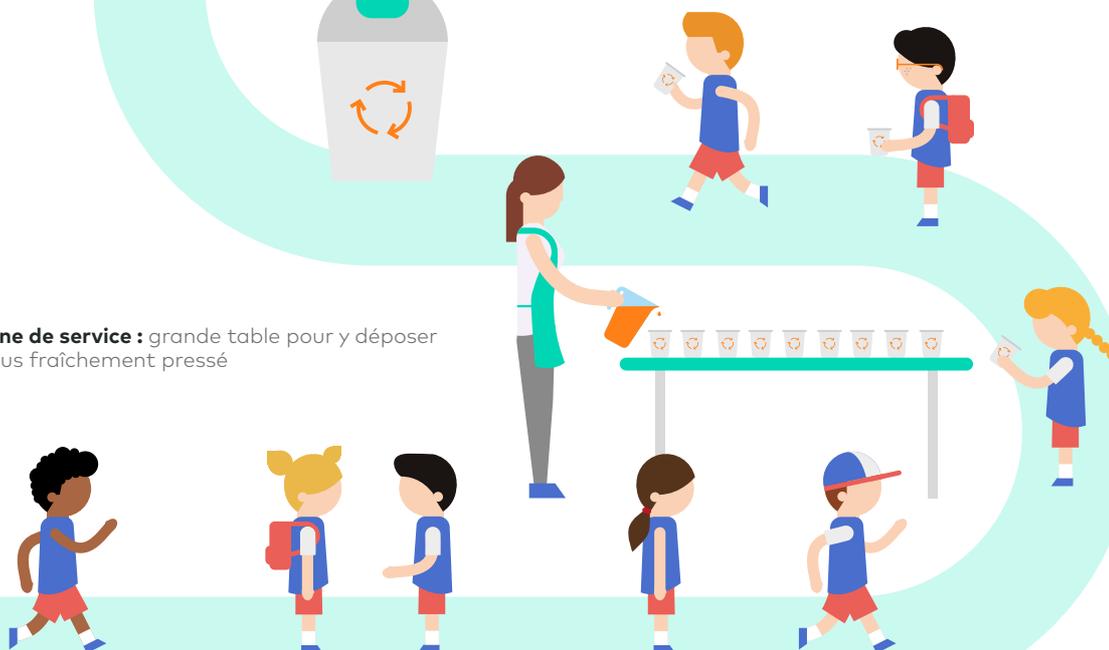


Poubelle de recyclage



### DISTRIBUTION DU JUS

**Zone de service :** grande table pour y déposer le jus fraîchement pressé



### ENTRÉE DES ENFANTS

— Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants



**Pour une application optimale du concept, Zumex propose de vous seconder dans différentes tâches :**



.....

**Formation du personnel**  
sur l'utilisation et  
l'entretien de la machine



.....

**Mise au point**



.....

**Matières premières :**  
variétés d'oranges,  
calibre des pièces,  
saisons, etc.



.....

**Emplacement de la machine**



.....

**Disposition de tous les éléments et accessoires**

## \* Quelle est la dynamique de travail ?



En collaboration avec le Gouvernement de Valence, Zumex a œuvré à l'application du Programme de distribution de fruits et légumes et de lait dans les écoles au sein de plusieurs établissements scolaires de Valence. Cette expérience nous a permis de concevoir une dynamique de travail visant à optimiser les durées de distribution et à simplifier ainsi l'ensemble du processus.

En fonction des dimensions de l'établissement et de la quantité de jus à presser, plusieurs voies de services sont aménagées par cycles, selon les cours ou les âges. Tous les détails sont étudiés pour qu'aucun enfant ne se retrouve sans la quantité hebdomadaire de jus stipulée.

- Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants

# Fonctionnement:

## 1 Avant la récréation/ pause déjeuner

Préparation de la salle, de la machine, des accessoires et des matières premières (15-20 minutes avant l'heure de la récréation).



- Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants

## 2

## Pendant la récréation/pause déjeuner

**Coordination pour presser et distribuer le jus,** pressage dans des carafes pour accélérer le processus et mise à disposition de meubles porte-paniers d'oranges recommandée.



- Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants

## 3

## Après la récréation/pause déjeuner

**Retrait des déchets** et nettoyage de la machine pour une hygiène totale



— Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants



## Avantages : quelles sont les valeurs apportées aux enfants ?



Habitude de consommation de fruits



Apport nutritionnel pour l'enfant



Encouragement d'une alimentation saine : produits locaux et plus sains



Concept de déjeuner sain pour tous



Qualité du jus : petite quantité de pulpe et quantité moindre d'huiles essentielles



Impact environnemental : verres biodégradables et collation exempte d'aliments traités



— Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants

# Nos solutions pour les établissements scolaires

— Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants



## Presse-agrumes professionnel série Speed S +plus



En savoir plus



— Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants



## Distributeur de jus naturel

En savoir plus



Explorez nos options  
de **financement**

# Témoignages et exemples

## Nos clients ont la parole

“

Grâce à Zumex, les élèves de l'établissement ont pu boire des jus fraîchement pressés pendant les récréations. Nous sommes vraiment ravis de voir les enfants prendre soin de leur alimentation et profiter de cette habitude saine.

”

**Ignacio Clemente,**  
Coordinateur pédagogique de l'établissement San José de Calasanz (Valence)

“

« La machine presse à la perfection et tous les enfants ont pu un jus fraîchement pressé ».

”

**María José Salcedo,**  
Directrice de l'établissement Mestalla (Valence)



## Exemples dans les établissements scolaires



— Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants



## Autres établissements scolaires et universités du monde équipés des solutions Zumex



Université Tufts, Medford, États-Unis



Institut Le Rosey, Suisse



Université Cardenal Herrera CEU, Valence, Espagne

— Les clés pour encourager la consommation de fruits chez les enfants

## \* Les marques qui nous font confiance



**Vous voulez en savoir plus sur nos solutions et possibilités de financement ?**

**Vous aimeriez que l'établissement scolaire de vos enfants encourage la prise d'un petit-déjeuner et d'un repas plus sain et nutritif ?**

[Nous contacter](#)

# Références

<sup>1</sup> Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. Vol 18. Nº 2. (2014). RECOMENDACIONES DE MANIPULACIÓN DOMÉSTICA DE FRUTAS Y HORTALIZAS PARA PRESERVAR SU VALOR NUTRITIVO. Pg 107.

<sup>2</sup> AMEDISAN online version ISSN 1029-3019. v.13. IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE HIERRO Y VITAMINA C PARA LA PREVENCIÓN DE ANEMIA FERROPÉNICA. Disponible sur: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30192009000600014&res=res\\_arttext&lng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30192009000600014&res=res_arttext&lng=pt).

<sup>3</sup> ÉTABLISSANT UNE LISTE DES ALLÉGATIONS DE SANTÉ AUTORISÉES PORTANT SUR LES DANRÉES ALIMENTAIRES AUTRES QUE CELLES FAISANT RÉFÉRENCE À LA RÉDUCTION DU RISQUE DE MALADIE AINSI QU'AU DÉVELOPPEMENT ET À LA SANTÉ INFANTILES. Journal officiel de l'Union européenne. Règlement (UE) N o 432/2012 de la Commission du 16 mai 2012

<sup>4</sup> CREDOC. Comportements et consommation alimentaire en France 2010. Enquête CCAF 2010.

<sup>5</sup> FAO. BESOINS NUTRITIONNELS DE L'ÊTRE HUMAIN. Disponible sur: <http://www.fao.org/nutrition/besoins-nutritionnels/fr/>

[www.zumex.com](http://www.zumex.com)