

Présentez une offre alimentaire nutritive, variée, colorée et savoureuse qui répond aux besoins spécifiques des enfants
Pensez que vous contribuez activement à l'éveil au goût par la qualité et la variété des aliments que vous leur présentez

LÉGUMES ET FRUITS

- Au moins deux variétés de légumes sont servies à chaque dîner.
- Il y a des fruits et légumes à au moins deux occasions par jour.

Choisir le plus souvent possible des légumes vert foncé et orangés

PRODUITS CÉRÉALIERS

- Le dîner inclut au moins un produit céréalier.
- Il y a au moins des produits céréaliers à deux occasions par jour dont un à grains entiers

Choisissez des céréales fabriquées à partir de grains entiers ou de son ou une « source élevée » en fibres.

Vérifiez la liste des ingrédients, et assurez-vous que le premier ingrédient de la liste soit un grain entier tel que le boulgour, l'orge mondée, le quinoa, le riz sauvage, le millet, l'avoine, ou le riz brun.

PRODUITS LAITIERS

- Le lait est offert au moins deux fois par jour. La boisson de soya est offerte sur le menu. Les matières grasses des produits laitiers sur le menu sont de 2 % et plus.

ALIMENTS PROTÉINÉS

- Le dîner inclut au moins un aliment protéiné tel que les légumineuses, tofu, viandes, poissons, œufs, produits laitiers
- Il y a au moins un mets de poisson de qualité par semaine.
- Il y a au moins un mets à base de tofu ou de légumineuses par semaine.

Un dîner où la protéine principale est du fromage ou du lait devrait être offerte au maximum 1 à 2 fois/semaine.

N'offrez pas de charcuteries (jambon, saucisses, etc.) provenant d'aliments transformés, ou panés.

Offrir des collations nutritives qui complètent le repas principal





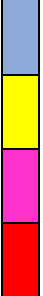




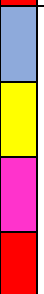



- ✓ Au moins une des collations contient un fruit ou légume
- ✓ La collation de l'après-midi contient un aliment protéiné ET un fruit / légume

OU

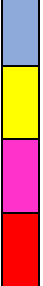

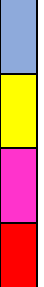



- ✓ La collation de l'après-midi contient un aliment protéiné ET un aliment à grains entiers
- ✓ Précisez ce que vous offrez à boire tout au long de la journée
- ✓ L'eau doit être accessible et offerte en tout temps aux enfants et ce, même durant le repas.
- ✓ N'offrez pas de jus

Comparez le tableau de la valeur nutritive des aliments afin de choisir des produits qui contiennent moins de sodium, de sucres ou de gras saturés.

Plani-menu Semaine 1

Journée	Lundi	✓	Mardi	✓	Mercredi	✓	Jeudi	✓	Vendredi	✓
Collation										
Dîner										
Collation										

Plani-menu Semaine 2

Journée	Lundi	✓	Mardi	✓	Mercredi	✓	Jeudi	✓	Vendredi	✓
Collation										
Dîner										
Collation		