



AIDE-MÉMOIRE

Construction d'un menu répondant aux besoins nutritionnels des enfants de 0 à 5 ans

Les étapes à suivre pour la construction d'un menu nutritif

- ✓ Décider sur combien de semaines le menu sera rotatif.
- ✓ Faire une liste des aliments exclus, d'occasions et d'exceptions.
- ✓ Faire une liste de produits exempts de sel.
- ✓ Faire une liste des céréales de types « meilleurs choix » et « bons choix ».
- ✓ Faire la liste des enfants vivant avec des allergies, des intolérances et ceux pour qui nous effectuons des accommodements raisonnables.
- ✓ Choisir une protéine différente chaque jour pour le repas.
- ✓ Trouver de nouvelles recettes qui contiendront ces protéines.
- ✓ Analyser la quantité de protéines dans chaque recette.
- ✓ Choisir les ingrédients et les accompagnements qui répondront au guide alimentaire canadien.
- ✓ Choisir les desserts qui viendront combler les lacunes du repas.
- ✓ Analyser les couleurs et les textures.
- ✓ Choisir la collation de l'avant-midi, en se basant sur ce qui manque dans le repas.
- ✓ Choisir la collation de l'après-midi, en se basant sur ce qui manque dans le repas.
- ✓ Voir s'il est techniquement possible d'exécuter ce menu à la lumière des ressources disponibles.
- ✓ Miser sur la pédagogie.
- ✓ Penser à un plan B pour intolérances, allergies et accommodements raisonnables.
- ✓ Penser à un plan B pour les poupons.
- ✓ Analyser le menu final sur toutes les semaines.