



DES MENUS ÉQUILIBRÉS... CASSE-TÊTE CHINOIS OU JEU D'ENFANTS ?

Jeu d'enfants à condition d'utiliser les bons outils et d'être créatifs...

Pour vous aider à concevoir des menus variés et équilibrés¹, une méthode d'**élaboration** et d'**évaluation** de **menus sur 4 semaines** est mise à votre disposition dans la Brochure « Chouette, on passe à table ! – Guide pratique pour l'alimentation des enfants en milieu d'accueil » - 2014.



COMMENT CRÉER LES MENUS ?

En appliquant la technique d'élaboration des menus appelée « **technique horizontale** » et en sélectionnant de « **bons** » **aliments** et des **modes de préparations culinaires sains**.

Vous découvrirez toutes ces informations utiles au chapitre 4 de la Brochure (4.1 et 4.2.1, pp 35 à 45).

COMMENT ÉVALUER LES MENUS ?

En se basant sur une grille de menus avec des **fréquences conseillées** d'aliments sur une période de **4 semaines**.

L'utilisation régulière de ces grilles vous permet d'analyser vous-même la qualité des menus, de les adapter et de les améliorer au fil du temps. A force d'utilisation, l'élaboration deviendra plus facile.

Nous vous invitons à consulter le chapitre 4.2.2, pp 45 à 55 de la Brochure.

Pour vous faciliter la tâche, nous vous proposons une version électronique de la grille, avec les fréquences conseillées, sur le site Internet de l'ONE.

POUR ALLIER SANTÉ ET PLAISIR ...

Rien de tel que la créativité !

Pour sortir des sentiers battus, de nombreuses recettes proposées pour les adultes peuvent être adaptées aux bébés et aux jeunes enfants, en appliquant les recommandations diététiques énoncées dans la Brochure. Plus de 95% des questions que se posent les professionnels de la petite enfance et de la santé mais aussi les parents, se trouvent dans ce guide.

Le plus important est de **fixer des priorités** tout en gardant à l'esprit ces maîtres mots, fondamentaux pour les enfants, comme pour les accueillants : **bien-être, découverte et convivialité** !

N'hésitez donc pas à parcourir la Brochure et à la dévorer par petits bouts.

Les nombreuses recettes publiées dans le Flash Accueil, depuis 2009, sont également une belle source d'inspirations culinaires.



POUR EN SAVOIR PLUS :

www.one.be :

- Flash accueil/Recettes
- Santé de l'enfant

Nathalie CLAES et Amal ALAOU
Diététiciennes pédiatriques ONE

¹ Et qui tient compte de la variété des fruits et légumes de saisons...