



COMMENT CONTINUER À ÉLABORER DES MENUS VARIÉS ET ÉQUILIBRÉS, EN CETTE PÉRIODE D'INFLATION ?

L'article sur l'alimentation durable (Flash Accueil 40) vous offre de nombreuses astuces permettant d'allier petit budget, une alimentation saine et bonne pour la planète :

Site ONE > Professionnel > Milieux d'accueil > Flash Accueil > Environnement > L'alimentation durable en collectivité

Les grilles d'élaboration des menus sont là pour vous aider à créer votre menu, en respectant les fréquences d'aliments conseillées : pages 49 et 50 de la brochure « Chouette, on passe à table ! »

Les recettes du Flash accueil mettent en lumière des aliments peu utilisés, de saison et qui sont souvent à petit prix (légumes oubliés, légumineuses, œufs...). N'hésitez pas à les consulter : Site ONE > Professionnel > Milieux d'accueil > Flash Accueil > Recette



D'autres astuces :

- ▶ Éviter d'acheter des aliments industriels type biscuits/céréales.
- ▶ Ne rien ajouter dans le repas de fruits dès < 12 mois autres que des fruits.
- ▶ Préférer le pain (blanc, gris, céréales...) comme féculent au goûter dès 12 mois.
- ▶ Ajuster les quantités à l'appétit des enfants. Veiller toutefois à laisser la possibilité aux enfants de se resservir en féculents, fruits, légumes, selon leur appétit.
- ▶ Maintenir la pomme de terre 3x/semaine (et varier 2x/sem avec un autre féculent), et ce dès la diversification.
- ▶ Les aliments premiers prix/marque blanche sont bons pour la santé, il n'est pas utile d'acheter des aliments de marques, souvent plus chers.

Cleo Rotunno,
Pôle diététique
Direction Santé ONE