

NOUVELLE GRILLE DES MENUS AVEC FRÉQUENCES CONSEILLÉES, DISPONIBLE SUR INTERNET !

À ÉPINGLER

Une nouvelle version de la grille des menus, avec les fréquences conseillées est désormais disponible [sur le site de l'ONE](#), ainsi que dans la dernière édition de la brochure « Chouette, on passe à table ! »¹ - ONE 2019.

La version électronique de la grille vous permet d'encoder directement les valeurs dans la grille et les totaux se calculent automatiquement.

Composer un menu équilibré ne s'improvise pas. Cet outil, facile d'utilisation, vous permet d'analyser vous-même la qualité des menus que vous proposez aux enfants et après analyse, d'y apporter les modifications nécessaires pour l'améliorer.

L'utilisation régulière de cet outil vous permettra d'acquérir des automatismes qui vous rendront la tâche, au fur et à mesure, de plus en plus aisée. Pensez-y !

Certaines fréquences ont été adaptées pour permettre plus de cohérence avec les recommandations diététiques actuelles et d'y intégrer progressivement une vision plus durable de l'alimentation.

Jour de menu	Semaine 1				Semaine 2				Semaine 3				Semaine 4				Fréquences réelles / 20 jours	Fréquences conseillées / 20 jours				
	L	Ma	Me	Je	Ve	L	Ma	Me	Je	Ve	L	Ma	Me	Je	Ve	L			Ma	Me	Je	Ve
Aliments	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	20
LEGUMES																					2	18 à 20
Légumes cuits																					1	0 à 2
Fruits cuits																						

Semaine 1
Lundi : Poulet - Compote - Pomme de terre
Mardi : Bœuf - Ratatouille - Pâtes
Mercredi : Colin - Broccoli - Riz
Etc.

Amal ALAOUI,
 Nathalie CLAES
 et Cleo ROTUNNO
 Cellule diététique
 Direction Santé ONE
cellule-dietetique@one.be