



# OUTIL D'ÉVALUATION DES MENUS ET DE L'ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE À L'INTENTION DES ÉTABLISSEMENTS D'HÉBERGEMENT

BUREAU DE SANTÉ DE L'EST DE L'ONTARIO





**L'Outil d'évaluation des menus et de l'environnement alimentaire** a été développé pour aider les administrateurs des établissements d'hébergement tels que les foyers, les maisons de pension et les maisons de retraite à évaluer leur menu et leur environnement alimentaire. Les établissements d'hébergement peuvent alors prendre les mesures nécessaires pour améliorer leur menu afin de répondre aux recommandations du Guide alimentaire canadien, conformément aux exigences locales et provinciales.

### Utilisez cet outil :

- Lorsque des changements sont apportés à votre menu
- Lorsqu'un nouveau menu est introduit
- Avant l'inspection annuelle\* du Bureau de santé de l'est de l'Ontario (BSEO)

Étant donné que l'évaluation des menus peut prendre du temps et que les critères indiqués dans cet outil représentent la norme de référence pour la planification des menus, le BSEO recommande aux administrateurs des établissements d'hébergement d'utiliser cet outil pour apporter des améliorations **graduelles** à leur menu et à leur environnement alimentaire. Lors d'une inspection, le personnel du BSEO n'approuvera pas un menu mais examinera les résultats de l'évaluation du menu et fournira du soutien sous forme de ressources, de formation ou de consultations.

### Aide supplémentaire

Lorsque des préférences ou restrictions alimentaires excluent certains types d'aliments, une attention particulière peut être nécessaire pour certains nutriments. Les conseils d'une diététiste professionnelle sont parfois nécessaires pour les résidents qui ont des exigences alimentaires particulières selon leur âge, leurs conditions médicales ou leurs intolérances alimentaires.

Le BSEO possède d'autres ressources qui peuvent aider les établissements d'hébergement à planifier leurs menus et à créer des environnements alimentaires sains qui respectent les recommandations du Guide alimentaire canadien.

### Conseil

Pour faciliter le processus d'inspection avec le BSEO, ayez en main une copie du menu de l'établissement et les documents d'évaluation suivants dûment remplis (disponibles aux pages 11-14) :

- Formulaire d'évaluation de menu
- Liste de vérification de l'environnement alimentaire
- Plan d'amélioration du menu et de l'environnement alimentaire

**Pour obtenir des ressources sur la planification de menus, de l'aide visant l'évaluation des menus ou une liste des services de consultation gratuits en nutrition, visitez le site Web du BSEO à [BSEO.ca](http://BSEO.ca), contactez votre agent de liaison au BSEO, ou appelez au 613-933-1375 ou 1-800-267-7120.**





## Étape 1 : Préparez le menu pour le processus d'évaluation

L'identification des choix d'aliments et l'ajout de détails sur le menu permettra de le réviser plus facilement et de remplir l'évaluation aux **étapes 2 et 3**.

### A. Familiarisez-vous avec le Guide alimentaire canadien

Consultez le site Web du Guide alimentaire canadien pour plus d'information sur les aliments qui favorisent et ceux qui nuisent aux habitudes alimentaires saines : [guide-alimentaire.canada.ca/fr](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr).

Aux fins de cet outil, le mot « catégorie » fait référence aux types d'aliments et de boissons, tels que les légumes et les fruits, les aliments protéinés, les aliments à grains entiers, les boissons et les aliments hautement transformés.

### B. Ajoutez des détails sur le menu à propos des:

- Types d'aliments et boissons préparés/offerts :
  - légumes/fruits (ex. poires **en conserve**, bâtonnets de carotte **crue**, brocoli **cuit**)
  - aliments à grains entiers (ex. riz **brun**, pâtes à **grains entiers**, céréale de son, muffins à **l'avoine**)
  - aliments protéinés (ex. bœuf **haché**, **cuisses** de poulet, saumon **en conserve**)
  - boissons offertes, y compris l'eau, le lait, le café, le thé, les jus ou autres boissons
- Méthodes de cuisson utilisées (ex. à la vapeur, grillé, cuit au four, etc.)

### C. Précisez les principaux ingrédients [entre parenthèses] dans tous les plats composés (ex. smoothie [fraises congelées, tofu soyeux, lait])

Les plats composés tels que les pâtes, les sandwichs, les smoothies, les sautés, les pilafs, les plats mijotés, les soupes, et les plats d'accompagnement peuvent contenir des aliments appartenant à plus d'une catégorie d'aliments.

Un ingrédient principal d'un plat composé appartenant à l'une des catégories d'aliments du Guide alimentaire canadien devrait compter comme un choix d'aliment ou de boisson. Les ingrédients utilisés en quantité limitée, comme les condiments, les sauces et les trempettes, ne devraient pas être considérés un choix d'aliment.

### D. Identifiez les catégories d'aliments et les sources de nutriments d'intérêt sur le menu à l'aide de couleurs, abréviations et/ou symboles

Le **Tableau 1 (prochaine page)** suggère des abréviations, symboles ou couleurs que les administrateurs peuvent utiliser pour identifier les différents aliments du menu. Il y a également des descriptions et/ou des exemples d'aliments et de nutriments d'intérêt particulier qui seront évalués lors des prochaines étapes pour déterminer si le menu respecte les recommandations du Guide alimentaire canadien. Les administrateurs peuvent également utiliser la méthode d'identification de leur choix.





**Tableau 1** - Suggestions d'abréviations/symboles et exemples d'aliments et de nutriments d'intérêt particulier.

| Suggestions d'abréviations/symboles                  | Descriptions/exemples<br>Les exemples fournis ne constituent pas une liste exhaustive. Pour plus d'information sur les aliments et les nutriments d'intérêt particulier pour la révision de menu, consultez le site Web du Guide alimentaire canadien.  |
|--|---|
| <b>LÉGUMES/FRUITS</b>                                |   |
| LF   | Tous les <b>légumes et fruits</b> frais, congelés, séchés ou en conserve  |
| V  | <b>Légumes vert foncé</b> (ex. chou frisé, épinards, brocoli, pak-choï, pois verts, choux de Bruxelles)   |
| O  | <b>Légumes orange</b> (ex. carotte, citrouille, patate douce, poivron rouge ou orange, courge musquée et hubbard)   |
| <b>ALIMENTS À GRAINS ENTIERS</b>                     |   |
| GE   | <b>Aliments à grains entiers</b> (ex. quinoa, avoine entière, riz brun ou sauvage à grains entiers, pain de grains entiers, pâtes à grains entiers et aliments faits de grains entiers)   |
| <b>ALIMENTS PROTÉINÉS</b>                            |   |
| Pro  | <b>Aliments protéinés, incluant les aliments protéinés d'origine végétale</b> , (ex. œufs, viandes maigres et volaille, noix et graines, poissons et crustacés frais ou en conserve, produits laitiers plus faibles en gras, haricots, pois et lentilles, boissons de soya enrichies, tofu, fèves de soya et autres produits de soya) |
| NG   | <b>Noix et graines</b> , incluant les beurres de noix ou de graines   |
| ▲  | <b>Tofu ou lentilles ou légumineuses</b> (ex. pois chiches, haricots rouges, etc.)  |
| <b>SOURCES ALIMENTAIRES DES NUTRIMENTS D'INTÉRÊT</b> |   |
| D  | <b>Vitamine D</b> (ex. jaune d'œuf, poisson gras – ex. saumon, omble chevalier, truite arc-en-ciel, lait plus faible en gras sans sucre ajouté ou boissons végétales enrichies sans sucre ajouté)   |
| C  | <b>Calcium</b> (ex. tofu, certains poissons et crustacés, certains légumes vert foncé, lait plus faible en gras sans sucre ajouté, yogourt et kéfir, plusieurs fromages plus faibles en gras et en sodium, légumineuses, boissons végétales enrichies sans sucre ajouté)  |
| <b>ALIMENTS HAUTEMENT TRANSFORMÉS</b>                |   |
| AHT  | Aliments qui ajoutent un excès de sodium, de sucre ou de gras saturés à l'alimentation, incluant les aliments-minute (ex. frites et hamburgers), les aliments marinés, les tranches de fromage fondu, les tartinades au fromage, les aliments frits   |
| ■  | <b>Les viandes/volailles transformées et les charcuteries</b> (ex. mortadelle, bœuf salé ou séché, simili-poulet, bacon, burgers de poulet, bâtonnets de poisson, hot-dogs, pepperoni, saucisses, charcuteries et jambon)   |
| *  | <b>Les desserts à teneur élevée en gras saturés/sucre/calories</b> (ex. gâteaux, pâtisseries, crème glacée, desserts congelés, chocolat et bonbons, boissons sucrées et confiseries)  |







## Un mot sur la taille des portions

Alors que le Guide alimentaire canadien précisait autrefois des recommandations sur les quantités d'aliments offertes par jour pour les individus, la plus récente version du guide alimentaire utilise la représentation visuelle d'une assiette pour assurer que la **proportion** correcte de chaque catégorie d'aliment est offerte chaque jour (approximativement  $\frac{1}{2}$  de légumes/fruits,  $\frac{1}{4}$  aliments protéinés,  $\frac{1}{4}$  aliments à grains entiers). Les soupes, les hors-d'œuvre, les collations, les accompagnements et les desserts comptent également dans les proportions recommandées.

Bien que ces directives prennent en considération les différents besoins dans l'apport alimentaire, les administrateurs ont quand même besoin de portions standardisées dans leur planification de menu à des fins de gestion du coût des aliments, des achats, de la gestion nutritionnelle, du contrôle de la qualité et de la satisfaction des résidents.

La taille des portions de référence recommandée à ces fins apparaît au **Tableau 2**.

Les commentaires des résidents et la surveillance du gaspillage d'aliments devraient être utilisés pour déterminer la taille des portions adéquates pour les individus, tout en tenant compte de l'appétit, en permettant des portions plus petites ou plus grandes que les portions de référence.

**Tableau 2** - Tableau des portions de référence suggérées

| LÉGUMES/FRUITS   | BOISSONS/SOUPES  |
|--|--|
| <b>125 ml (<math>\frac{1}{2}</math> tasse) = <math>\frac{1}{2}</math> poing</b><br>· légumes frais, cuits, en conserve ou congelés, tranchés ou coupés en dés<br>· fruits frais, congelés ou en conserve coupés en dés<br><br><b><math>\frac{1}{2}</math> à 1 fruit entier = 1 poing</b><br><b>250 ml (1 tasse) = 1 poing</b><br>· légumes à feuilles  | <b>125-175 ml (<math>\frac{1}{2}</math> à <math>\frac{3}{4}</math> tasse) = <math>\frac{1}{2}</math> à 1 poing</b><br>· boissons<br>· soupe<br><br><b>250 ml (1 tasse) = 1 poing</b><br>· lait ou boisson de soya enrichie   |
| ALIMENTS À GRAINS ENTIERS  | ALIMENTS PROTÉINÉS   |
| <b>Taille de la main</b><br>· 1 tranche de pain<br>· $\frac{1}{2}$ bagel OU pita OU muffin anglais<br>· $\frac{1}{2}$ pain hamburger OU $\frac{1}{2}$ petite tortilla<br>· 15 à 30 g de craquelins (voir la portion sur l'emballage)<br><br><b>125 ml (<math>\frac{1}{2}</math> tasse) = <math>\frac{1}{2}</math> poing</b><br>· riz brun OU couscous OU pâtes OU quinoa OU orge<br><br><b>30 g céréales froides = 1 poing</b> | <b>2 œufs</b><br><b>15 ml (2 c. à s.) beurre de noix = 2 pouces</b><br><b>50 g de fromage = 2 pouces</b><br><b>75 g (2,5 oz) = paume de la main</b><br>· viande OU volaille OU porc OU poisson cuit<br><br><b>175 ml (<math>\frac{3}{4}</math> tasse) = 1 poing</b><br>· yogourt<br>· tofu<br>· légumineuses cuites comme les haricots ou les lentilles<br><br><b><math>\frac{1}{4}</math> tasse noix/graines = creux de la main</b> |



Taille de la main



1 poing



$\frac{1}{2}$  poing



2 pouces



creux de la main

## Étape 2 : Réviser les modèles de menu, ainsi que les aliments et les nutriments d'intérêt

Un modèle alimentaire sain se réfère aux aliments et boissons qui sont offerts sur une base régulière et qui, ensemble, aident les résidents à se sentir bien, à se maintenir en santé et à combler leurs besoins nutritionnels. Certains aliments et nutriments sur le menu ont une incidence importante sur la santé globale s'ils sont offerts trop souvent (tels que les aliments hautement transformés) ou irrégulièrement (comme les fruits et légumes).

**Utilisez les grilles de travail aux pages 7 à 10 pour réviser les modèles de repas et de collations, ainsi que les aliments et les nutriments d'intérêt, pour un menu cyclique de 4 semaines.**

## Étape 3 : Évaluez le menu

À l'aide des grilles de travail remplies à l'Étape 2, **utilisez le Formulaire d'évaluation de menu aux pages 11 et 12 pour évaluer les modèles de repas et de collations du menu, ainsi que les choix d'aliments et de boissons offerts.**

## Étape 4 : Évaluez l'environnement alimentaire

Il est important que les résidents bénéficient d'un environnement alimentaire sain et plaisant à chaque repas, collation et boisson afin qu'ils consomment et apprécient les aliments et les boissons qui leur sont offerts.

Un environnement alimentaire sain englobe les structures physiques telles que les meubles, les ustensiles et l'atmosphère de la salle à manger. Il favorise aussi la sécurité, le confort et l'autonomie alimentaire ainsi que les besoins sociaux et émotionnels des résidents en encourageant les interactions avec les autres résidents et les membres du personnel.

**Utilisez la Liste de vérification de l'environnement alimentaire à la page 13 pour évaluer l'environnement alimentaire de l'établissement.**

## Étape 5 : Créez un plan pour améliorer le menu et l'environnement alimentaire

Faire quelques changements à la fois au lieu d'aborder tous les problèmes en même temps aidera à faire des améliorations durables au menu et à l'environnement alimentaire de l'établissement.

- Avec la participation du personnel et/ou des résidents (si possible), choisissez de 1 à 3 éléments qui n'ont pas été cochés aux **étapes 3 et 4**.
- Avec ces éléments, créez des objectifs pour améliorer le menu et/ou l'environnement alimentaire.
- **Remplissez le tableau de la page 14 pour établir un plan d'amélioration du menu et de l'environnement alimentaire.** Notez les actions spécifiques nécessaires pour atteindre chaque objectif (ex. quoi, qui, quand).

## Conseil

Envisagez de faire participer le personnel qui développe les menus, prépare les aliments et/ou établit et travaille dans l'environnement alimentaire pour répondre aux questions et fournir des commentaires (ex. les superviseurs, les cuisiniers, les chefs, les aides, les préposés au soutien personnel).



# GRILLES DE TRAVAIL

Chaque case dans les tableaux des modèles de repas et de collations équivaut approximativement à ¼ du repas, ou à 1 choix. Certains établissements peuvent offrir 1-2 collations par jour. Si une collation n'est pas offerte, vous n'avez qu'à indiquer « S/O ».

Pour la section des aliments et des nutriments d'intérêt, chaque case représente un aliment offert au moins une fois dans la journée, à moins d'indication contraire.

| Semaine 1   | DIM   | LUN   | MAR   | MER   | JEU   | VEN   | SAM   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>MODÈLE DE REPAS ET COLLATIONS</b>                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| LF=Légumes et fruits    GE=Grains entiers    Pro=Aliments protéinés     |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Déjeuner  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro |
| Collation du matin<br><input type="checkbox"/> S/O                      | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          |
| Dîner   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro |
| Collation d'après-midi<br><input type="checkbox"/> S/O                  | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          |
| Souper  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro |
| Collation en soirée<br><input type="checkbox"/> S/O                     | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          |
| <b>ALIMENTS ET NUTRIMENTS D'INTÉRÊT</b>                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Légume vert foncé   | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |
| Légume orange   | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |
| Noix ou graines   | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |
| Tofu ou lentilles ou légumineuses                                       | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |
| Source alimentaire de vitamine D  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |
| Source alimentaire de calcium<br>Offerte à chaque repas + une collation | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |
| Viandes/volaille transformées   | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |
| Desserts à teneur élevée en gras saturés, sucre ou calories             | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |
| Autres aliments hautement transformés                                   | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |

Remarques/notes :



## Semaine 2

### MODÈLE DE REPAS ET COLLATIONS

LF=Légumes et fruits    GE=Grains entiers    Pro=Aliments protéinés

|  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Déjeuner   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro |
| Collation du matin<br><input type="checkbox"/> S/O     | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          |
| Dîner  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro |
| Collation d'après-midi<br><input type="checkbox"/> S/O | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          |
| Souper   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro |
| Collation en soirée<br><input type="checkbox"/> S/O    | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          |

### ALIMENTS ET NUTRIMENTS D'INTÉRÊT

|   |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Légume vert foncé   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Légume orange   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Noix ou graines   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tofu ou lentilles ou légumineuses                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Source alimentaire de vitamine D  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Source alimentaire de calcium<br>Offerte à chaque repas + une collation | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Viandes/volaille transformées   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Desserts à teneur élevée en gras saturés, sucre ou calories             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Autres aliments hautement transformés                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Remarques/notes :





## Semaine 3

### MODÈLE DE REPAS ET COLLATIONS

LF=Légumes et fruits    GE=Grains entiers    Pro=Aliments protéinés

|  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Déjeuner   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro |
| Collation du matin<br><input type="checkbox"/> S/O     | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          |
| Dîner  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro |
| Collation d'après-midi<br><input type="checkbox"/> S/O | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          |
| Souper   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro |
| Collation en soirée<br><input type="checkbox"/> S/O    | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          |

### ALIMENTS ET NUTRIMENTS D'INTÉRÊT

|   |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Légume vert foncé   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Légume orange   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Noix ou graines   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tofu ou lentilles ou légumineuses                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Source alimentaire de vitamine D  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Source alimentaire de calcium<br>Offerte à chaque repas + une collation | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Viandes/volaille transformées   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Desserts à teneur élevée en gras saturés, sucre ou calories             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Autres aliments hautement transformés                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Remarques/notes :



## Semaine 4

### MODÈLE DE REPAS ET COLLATIONS

LF=Légumes et fruits    GE=Grains entiers    Pro=Aliments protéinés

|  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Déjeuner   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro |
| Collation du matin<br><input type="checkbox"/> S/O     | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          |
| Dîner  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro |
| Collation d'après-midi<br><input type="checkbox"/> S/O | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          |
| Souper   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro |
| Collation en soirée<br><input type="checkbox"/> S/O    | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          | <input type="checkbox"/> LF<br><input type="checkbox"/> GE<br><input type="checkbox"/> Pro                          |

### ALIMENTS ET NUTRIMENTS D'INTÉRÊT

|   |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Légume vert foncé   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Légume orange   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Noix ou graines   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tofu ou lentilles ou légumineuses                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Source alimentaire de vitamine D  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Source alimentaire de calcium<br>Offerte à chaque repas + une collation | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Viandes/volaille transformées   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Desserts à teneur élevée en gras saturés, sucre ou calories             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Autres aliments hautement transformés                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Remarques/notes :



# FORMULAIRE D'ÉVALUATION DE MENU

Établissement : \_\_\_\_\_

Lisez chaque énoncé attentivement et cochez la case de chaque élément respecté :

## MODÈLES DE REPAS

1. Des légumes/fruits constituent la plus grande partie du repas (ex. deux (2) crochets à l'heure des repas).
2. Des aliments à grains entiers sont offerts à chaque repas.
3. Des aliments protéinés sont offerts à chaque repas.

## MODÈLES DE COLLATIONS

4. Les légumes/fruits sont offerts à chaque collation.
5. Au moins une fois par jour, des aliments à grains entiers sont offerts à une collation.
6. Au moins une fois par jour, des aliments protéinés sont offerts à une collation.

## LÉGUMES/FRUITS

7. Une variété de légumes/fruits frais, congelés ou en conserve est offerte, limitant la répétition pendant la semaine autant que possible.
8. Des légumes orange (ex. carotte, citrouille, poivron rouge ou orange, courge musquée ou patate douce) sont offerts au moins quatre fois par semaine.
9. Des légumes vert foncé (ex. chou frisé, épinard, brocoli, pak-choï, pois verts, choux de Bruxelles) sont offerts au moins une fois par jour.

## ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

10. Une variété de grains entiers et d'aliments à grains entiers (ex. orge, riz brun, avoine, quinoa et couscous de grains entiers, pâtes, tortilla, pitas, craquelins et pain) est offerte, limitant les répétitions pendant la semaine autant que possible.
11. Les aliments pré-emballés à base de grains incluent un grain entier comme premier ingrédient apparaissant sur l'étiquette du produit.

## ALIMENTS PROTÉINÉS

12. Une variété d'aliments protéinés (ex. œufs, viandes maigres et volaille, noix et graines, poisson et fruits de mer, produits laitiers à plus faible teneur en gras, haricots, pois et lentilles, boissons de soya enrichies, tofu, fèves de soya et autres produits de soya) est offerte, limitant les répétitions pendant la semaine autant que possible.
13. Des noix ou graines (incluant les beurres de noix ou de graines) sont offerts au moins une fois par jour.
14. Des légumineuses, des lentilles ou du tofu sont offerts au moins une fois par jour.
15. Quand ils sont offerts, les produits laitiers sont faibles en gras (ex. fromages plus faibles en gras, yogourt plus faible en gras sans sucre ajouté, lait plus faible en gras sans sucre ajouté).

## CONSIDÉRATIONS RELATIVES À DES NUTRIMENTS PARTICULIERS

16. Une [source alimentaire de vitamine D](#) (ex. jaune d'œuf, poissons gras (ex. saumon, omble chevalier, truite arc-en-ciel), lait plus faible en gras sans sucre ajouté ou boissons végétales enrichies sans sucre ajouté) est offerte chaque jour.
17. Une [source alimentaire de calcium](#) (ex. tofu, certains poissons et crustacés, certains légumes vert foncé, lait plus faible en gras sans sucre ajouté, yogourt et kéfir, plusieurs fromages plus faibles en gras et en sodium, légumineuses, boissons végétales enrichies sans sucre ajouté) est offerte à chaque repas et à une collation par jour ou plus.





## ALIMENTS HAUTEMENT TRANSFORMÉS

18. Les viandes/volailles transformées sont offertes pas plus que deux fois par semaine (ex. mortadelle, simili-poulet, bacon, hamburger de poulet, bâtonnets de poisson, hot-dogs, pepperoni, saucisses, charcuteries et jambon).
19. Les desserts ou collations à teneur élevée en calories, gras et sucre sont offertes pas plus que trois fois par semaine (ex. gâteaux, pâtisseries, crème glacée, desserts congelés), incluant lors d'occasions spéciales (comme les anniversaires de naissance).
20. Les autres aliments hautement transformés ou aliments contenant des gras saturés sont offerts pas plus que deux fois par semaine (ex. tranches de fromage fondu, tartinades de fromage, aliments frits, crème, lait de coco en conserve).

## BOISSONS

21. L'eau est la boisson de choix et est disponible tout au long de la journée.
22. Des options de boissons saines sans sucre ajouté, autres que l'eau sont offertes aux repas et aux collations (ex. lait plus faible en gras, boissons végétales enrichies (ex. boisson de soya ou d'amandes), café et thé).
23. Les boissons sucrées (ex. boissons gazeuses, thé glacé, boissons sportives, boissons énergisantes, chocolat chaud et lait au chocolat, café et thés de spécialité, eaux aromatisées additionnées de sucre, boissons à saveur de fruit comme le punch aux fruits, jus de fruits 100% purs, les boissons végétales sucrées) devraient être remplacées par de l'eau ou des choix de boissons saines.

## MÉTHODES DE PRÉPARATION ET DE CUISSON

24. Les aliments sont aromatisés à l'aide de fines herbes, épices, agrumes, oignons et ail etc., au lieu d'utiliser des aliments pré-assaisonnés, du sel, des sauces.
25. Les aliments sont préparés à l'aide de méthodes de cuisson (ex. cuits au four, grillés, cuits à la vapeur, rôtis et mijotés) qui nécessitent peu ou pas d'ajout de gras saturés, de sodium, et de sucres.
26. Quand des coupes de viande maigre et de la volaille (sans la peau) sont offertes, la graisse visible est enlevée autant que possible, et la graisse est égouttée de la viande hachée cuite.
27. Les gras insaturés (ex. huiles de canola, soya et olive et les margarines molles) sont utilisés le plus souvent dans la cuisson (par opposition au beurre, à l'huile de noix de coco, à la margarine dure, au saindoux et au shortening).
28. Les légumes et les légumineuses en conserve sont faibles en sodium, et sont égouttés et rincés avant d'être utilisés.
29. Les fruits en conserve dans leur propre jus, sont égouttés avant d'être utilisés.

Évaluation complétée par : \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_



# LISTE DE VÉRIFICATION DE L'ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE

Établissement : \_\_\_\_\_

Lisez chaque énoncé attentivement et cochez la case de chaque élément respecté :

1. Les salles à manger sont propres, y compris les tables, les chaises, les murs, les planchers, les nappes/nappeons, les couvre-fenêtres et les rebords.
2. Les salles à manger sont calmes et gaies; les tables sont bien mises et le décor est saisonnier pour favoriser l'atmosphère familiale, tout en respectant les mesures de contrôle des infections.
3. Les salles à manger sont équipées adéquatement pour permettre un service de repas efficace, incluant une quantité suffisante de vaisselle, verrerie et coutellerie, dispositifs d'assistance à l'alimentation, tables de salle à manger à hauteur réglable, des chaises de salle à manger confortables et des sièges convenables pour le personnel qui aide les résidents.
4. Des tables de différentes tailles sont disponibles pour optimiser la socialisation et créer plus d'espace dans la salle à manger pour permettre aux résidents et au personnel de marcher.
5. Les résidents ont l'occasion de manger avec d'autres.
6. Les résidents ont l'occasion de participer à la planification du menu et de choisir leurs aliments et leurs boissons préférés aux repas.
7. La culture/ethnicité du groupe de résidents est prise en considération lors de la planification du menu et des aliments culturels sont inclus dans le menu.
8. Les régimes alimentaires thérapeutiques sont respectés.
9. L'appétit des résidents est respecté lors des repas et des collations en offrant des portions plus petites ou plus grandes que la portion de référence.

Évaluation complétée par : \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_



# PLAN D'AMÉLIORATION DU MENU ET DE L'ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE

| NUMÉRO DES ÉLÉMENTS MANQUANTS | OBJECTIF   | ACTION <ul style="list-style-type: none"> <li>· Comment cet élément sera-t-il rencontré?</li> <li>· Quels changements seront apportés?</li> <li>· Qui fera ce changement? (le cas échéant)</li> </ul>                          | DATE CIBLE D'EXÉCUTION | DATE D'ACHÈVEMENT |
|-------------------------------|--|--|------------------------|-------------------|
| 18                            | <b>Exemple</b><br>Les viandes transformées sont offertes pas plus de deux fois par semaine, à la semaine 1 du cycle de menu. | <ul style="list-style-type: none"> <li>· À la semaine 1 du cycle de menu, remplacer le sandwich au jambon par un sandwich de salade au poulet.</li> <li>· Garder les saucisses pour le dîner du dimanche seulement.</li> </ul> | 1 oct. 2022            |                   |
|                               | OBJECTIF 1   |  |                        |                   |
|                               | OBJECTIF 2   |  |                        |                   |
|                               | OBJECTIF 3   |  |                        |                   |

Plan d'amélioration rempli par : \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

