

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: _____

