

MÉMO

Fourchette verte junior (4 à 15 ans)

Liste de vérification des menus : repas de midi et 1 collation



Chaque jour :

- ☐ Y a-t-il **1 aliment protéiné** ?
Légumineuses, œufs, tofu, tempeh, seitan, soja texturé, viande, poisson, fromage, ...
- ☐ Y a-t-il au minimum **3 portions de légumes et fruits** ? Dont au moins **1 crudité**, si possible au repas de midi ?
- ☐ Y a-t-il au minimum **1 féculent** au repas de midi ?
Pâtes, riz, semoule, quinoa, pommes de terre, ... Le repas de midi peut être accompagné de pain.
- ☐ Y a-t-il au minimum **1 produit laitier** en quantité suffisante ?
- ☐ Y a-t-il **au maximum 1 mets sucré** par jour, et **3 au maximum** sur la semaine ?
Se référer à l'annexe 3 de la brochure Partie générale.
- ☐ Y a-t-il **au maximum 1 mets gras** par jour, et **3 au maximum** sur la semaine ?
Se référer à l'annexe 2 de la brochure Partie générale.
- ☐ Le **dessert** est-il le plus souvent un **fruit cru ou cuit** ou un **produit laitier** ?
Une pâtisserie ou un dessert sucré et/ou gras peut occasionnellement être proposé.
- ☐ Aux **collations**, y a-t-il **1 ou 2 aliments nature** ?
Sans ajout de matière grasse ou de sucre : légumes, fruits, pain, lait, yogourt nature, fromage, ...

Chaque semaine :

- ☐ Y a-t-il **au moins 2 repas végétariens** ?
Sans viande, sans poisson.
- ☐ Y a-t-il **4 féculents différents** sur 5 repas consécutifs ? Et y en a-t-il **au moins 1 avec une teneur élevée en fibres** alimentaires ?
Un aliment riche en fibres contient au moins 6 grammes de fibres par 100 grammes de produit cru.

Chaque mois :

- ☐ Y a-t-il **au maximum 4 fois du poisson, des fruits de mer ou des crustacés** ?
1 à 4 fois par mois selon la priorité choisie : aspect environnemental ou nutritionnel.
- ☐ Y a-t-il **au maximum 2 fois de la charcuterie** ?
Saucisses, mortadelle, salami, lard et lardons, jambon cru, jambon cuit ou à cuire, viande séchée, Parfait, terrines, pâtés, ...
- ☐ Y a-t-il **au moins 2 fois des légumineuses** ?
Lentilles, pois chiches, haricots secs, pois-cassés, ...

Variété :

- ☐ Les aliments proposés sont-ils **variés** sur la semaine ?
Différents légumes, différents féculents, différentes sources de protéines, ...

Matières grasses :

- ☐ **Les huiles de bonne qualité nutritionnelle (colza, olive, noix, lin, carthame)** sont-elles privilégiées pour les assaisonnements ?
- ☐ Pour les **cuissons à chaleur élevée, l'huile de colza HOLL ou de tournesol HO** est-elle utilisée ?
- ☐ Le **beurre** est-il utilisé **uniquement** pour les tartines, pâtisseries ou les biscuits ?

Goût dans la cuisine :

- ☐ La cuisine est-elle **peu salée** ?
- ☐ Les **herbes aromatiques** et les **finest herbes** sont-elles privilégiées ?

Produits locaux, de saison, de production durable :

- ☐ Selon les possibilités, les produits **locaux**, de **saison** et les aliments provenant de **production durable** (production intégrée ou bio) sont-ils favorisés ?
- ☐ Les poissons pêchés dans les **eaux locales** sont-ils privilégiés, tout comme les poissons et les fruits de mer avec un **label biologique** ou avec le **label MSC** ?