

Tous les avantages de la planification des menus...

Pourquoi planifier les menus dans une structure d'accueil d'enfants ?

- Pour servir des repas sains bien répartis tout au long de la journée.
- Pour ne pas toujours servir la même chose.
- Pour s'organiser.
- Pour planifier la liste des commissions.
- Pour éviter les visites de dernière minute au supermarché ou dans un établissement de restauration rapide.
- Pour gagner du temps et savoir quand il faut préparer les aliments à l'avance.
- Permet de solliciter les idées des enfants.
- Permet d'introduire de nouvelles recettes
- Permet de respecter un budget.
- Permet de mieux gérer les stocks
- Permet aux enfants de consommer une variété d'aliments et d'éléments nutritifs différents.
- Les collations et les repas réguliers donnent aux enfants un certain sens de sécurité et de confort.
- Permet aux enfants de manger des aliments qu'ils aiment.
- Permet de servir des repas qui contribuent à une croissance et à un développement sains ainsi qu'à un poids adéquat.

Ce que les enfants aiment manger....

- Des aliments simples qui se mangent facilement et conviennent à leurs préférences culturelles et personnelles.
- Des aliments servis séparément dans une assiette plutôt que des aliments mélangés.
- Des aliments qui se mangent avec les doigts et de petites portions.
- Des aliments présentés de façon amusante et originale, par exemple de couleurs, formes et saveurs différentes.
- Servez les « nouveaux » aliments en petites quantités.
- Faites attention lorsque vous servez des aliments,
- Évitez de servir des aliments ronds et cylindriques aux enfants de moins de 3 ans. Parmi les aliments dangereux, notons les arachides, noix, graines, raisins, les bonbons durs, le maïs soufflé et les morceaux de carotte crue. Le beurre d'arachides (croquant) et les caramels peuvent aussi être difficiles à avaler.
- Évitez les aliments qui posent des risques en présence d'enfants souffrant d'allergies (par exemple beurre d'arachides, noix, crustacés, etc.).