PLANIFICATION DE MENUS
Réduire le coût des aliments et les impacts sur l'environnement

Ontario Dietitians in Public Health
Diététistes en santé publique de l'Ontario

Réfléchissez à chacune des affirmations ci-dessous. Sélectionnez la pratique actuelle dans votre service de garde et envisagez les changements possibles.

Affirmation	Pratique actuelle?		À faire
	Oui	Non	
Utiliser des protéines végétales (p. ex., tofu, haricots, lentilles).	☐	☐	☐
Utilisation mixte: proposer plusieurs mets qui utilisent les mêmes ingrédients pour simplifier les achats, la réception et l'entreposage.	☐	☐	☐
Effectuer un contrôle mensuel des stocks pour réduire la détérioration et le gaspillage et identifier les aliments qui pourraient être retirés du menu.	☐	☐	☐
Réduire l'utilisation des aliments emballés en portions individuelles.	☐	☐	☐
Utiliser des appareils écoénergétiques, comme des réfrigérateurs, des cuisinères et des lave-vaisselle, qui répondent à la norme ENERGY STAR® (energystar.gc.ca).	☐	☐	☐
Utilisez des assiettes/couverts/verres réutilisables ou, si nécessaire, des versions jetables qui peuvent être compostées.	☐	☐	☐
Surveiller les restes et modifiez les items au menu en conséquence (p. ex., utiliser les restes de légumes dans les soupes et les ragoûts, congeler les fruits pour les muffins ou des laits frappés).	☐	☐	☐
Composter et recycler conformément aux directives locales pour réduire la quantité acheminée vers les décharges.	☐	☐	☐
Cultiver vos propres légumes et fines herbes.	☐	☐	☐

Affirmation	Pratique actuelle?		À faire
	Oui	Non	
Consulter votre bureau de santé local pour plus d'informations.			
Utiliser des fruits et des légumes congelés ou en conserve quand les versions fraîches ne sont pas disponibles ou coûtent trop cher.	☐	☐	☐
Planifier des menus flexibles, comprenant des produits en solde, disponibles localement ou de façon saisonnière.	☐	☐	☐
Opter pour des produits frais et des aliments pouvant être conservés plus longtemps (p. ex., remplacer la laitue par du chou).	☐	☐	☐

Adapté en 2023 du Guide du participant – Programme de formation pour les cuisiniers de garderies, 2017, de Santé publique Ottawa et du Collège Algonquin.