



Grille d'évaluation des menus

Évaluer vos propres menus

Les élèves n'ont pas tous les mêmes besoins, certains sont sportifs, d'autres végétariens ou en classe préparatoire. Afin de vous permettre de répondre au mieux à leurs besoins, nous avons créé des grilles d'évaluation qui vous permettront de vérifier vous-mêmes si la composition de vos menus est adéquate.

CONVIVES VÉGÉTARIENS



Lors d'une alimentation végétarienne, il faut être vigilant à la complémentarité d'un produit céréalier avec un légume sec / une légumineuse. Cette association permet d'apporter tous les acides aminés essentiels (protéines) dont l'organisme a besoin.

ITEM	QUESTION	OUI	NON
ENTREE	Entrée sans viande ou poisson		
ACCOMPAGNEMENT	Légumes cuisinés sans matière animale et sans sauce à base de jus type jus de viande...		
ENTREE OU PLAT	Présence de protéines végétales (lentilles, pois chiches, fèves, tofu, tempeh ..) , fromage ou œuf		
MENU COMPLET	Présence de produit céréalier en entrée ou plat ou dessert (hors pain)		

POUR RAPPEL

Deux œufs sont équivalents à une portion.

La portion de fromage en entrée ou en plat doit être suffisante (30g au minimum) pour être considérée comme une alternative végétarienne. Attention, riche en acides gras saturés, elle ne doit pas être votre première alternative végétarienne.



CONVIVES SPORTIFS

Un élève en classe sport-étude a des besoins nettement augmentés. Il est important d'apporter suffisamment d'énergie et de nutriments afin de lui permettre une bonne récupération et d'éviter toute blessure. Il y a deux grilles, une pour le jour de l'entraînement et une pour les jours de compétition.

JOURS D'ENTRAÎNEMENT			
ITEM	QUESTION	OUI	NON
ENTRÉE	Possibilité de prendre deux crudités ou cuitités		
PLAT	Portion servie majorée		
PLAT	Présence de protéines animales ou végétales		
ACCOMPAGNEMENT	Présence de légumes associés à des féculents		
COLLATION	Proposer un goûter dans l'après-midi composé de : Produit céréalier + Fruit + Protéine Ex : Pain + fruit + fromage blanc		
JOUR DE COMPÉTITION : si compétition le matin prendre le petit-déjeuner 1h30 à 2h avant.			
ITEM	QUESTION	OUI	NON
DINER DE LA VEILLE	Présence de féculents, pas de repas gras		
JOUR J - PETIT DÉJEUNER	Pas de viennoiserie, de brioche ou de gâteaux gras. Favoriser plutôt un fruit frais + produit glucidique + laitage + produit sucré (miel, confiture...)		
DÉJEUNER - PLAT	Plat composé de protéines et de glucides, sans lipides type beurre, fromage ou crème car ils sont lourds à la digestion.		
BOISSON	Distribution de boisson d'effort et d'attente (*)		
2H après - COLLATION	Collation complète : FÉCULENTS + PROTÉINES : Ex : Pain + jambon ou fromage blanc + muesli ou gâteau aux noix		

(*) BOISSON D'ATTENTE : Boisson riche en glucides, vitamines et minéraux permettant de maintenir le stock d'énergie avant l'effort

↳ 30 g de miel liquide + 75 mL de jus d'orange + 500 mL d'eau

BOISSON D'EFFORT : Elle permet d'apporter de l'énergie pour maintenir les capacités du sportif lors de longs efforts.

↳ 150 mL de jus de fruit (le raisin est le meilleur) + 850 mL d'eau + 2 pincées de sel



CONVIVES EN CLASSE PRÉPARATOIRE

Un élève en classe préparatoire a des besoins augmentés, similaires aux sportifs. Il est important d'apporter suffisamment d'énergie et de nutriments afin de lui permettre une bonne concentration.

ITEM	QUESTION	OUI	NON
PETIT DÉJEUNER	Présence de féculents de différentes sortes : muesli, pain blanc et complet, biscottes, flocons d'avoine ...		
PETIT DÉJEUNER	Présence de protéines : jambon (pas tous les jours), œuf, fromage blanc		
PETIT DÉJEUNER	Fruits frais de différentes sortes		
DÉJEUNER / DINER	Possibilité de prendre deux crudités ou cuites		
DÉJEUNER / DINER	Portion à adapter à la demande		
COLLATION Après-midi	Produit céréalier + fruit + protéine Exemple : Pain + fruit + fromage blanc		
VEILLE DE CONCOURS	Dîner avec présence de féculent, pas de repas gras		
JOUR DE CONCOURS	Proposer un petit déjeuner avec des alternatives salées (œuf, fromage, charcuterie...)		