

# Liste de vérification pour les repas et les collations

Cette liste de vérification est un outil qui vous aidera à réaliser l'étape 2 de l'Outil de révision des menus.

## Repas

Utilisez le tableau suivant pour vous assurer que les groupes alimentaires recommandés font partie des repas de votre menu.

Cochez le cercle lorsque le groupe alimentaire est inclus. Si tous les cercles sont cochés, cochez les cases correspondantes dans la section **Repas** de l'Outil de révision des menus.

**LF:** Légumes et fruits  
**GE:** Aliments à grains entiers  
**PRO:** Protéines riches en fer  
**PRO:** Protéines

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI
<b>Semaine 1</b>	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait
<b>Semaine 2</b>	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait
<b>Semaine 3</b>	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait
<b>Semaine 4</b>	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait	<input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> LF <input type="checkbox"/> GE <input type="checkbox"/> PRO <input type="checkbox"/> Lait

## Collations

Utilisez le tableau suivant pour vous assurer que les groupes alimentaires recommandés font partie des collations de votre menu.

Cochez le cercle approprié lorsqu'un groupe alimentaire est inclus. Si le cercle légumes et fruits (LF) est coché pour chaque collation, et si les collations A et B se complètent, cochez les cases correspondantes dans la section **Collations** de l'**Outil de révision des menus** (page 2).

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Semaine 1</b>					
<b>Collation A</b>	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO
<b>Collation B</b>	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO
<b>Semaine 2</b>					
<b>Collation A</b>	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO
<b>Collation B</b>	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO
<b>Semaine 3</b>					
<b>Collation A</b>	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO
<b>Collation B</b>	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO
<b>Semaine 4</b>					
<b>Collation A</b>	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO
<b>Collation B</b>	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO	<input type="radio"/> LF <input type="radio"/> GE <input type="radio"/> PRO

