

FREQUENCES RECOMMANDEES POUR NOURRISSONS ET JEUNES ENFANTS EN CRECHE, HALTE GARDERIE OU STRUCTURE DE SOINS(1)							Moins de 18 mois	Plus de 18 mois	
FEUILLE DE CONTRÔLE									
Période du	au	( au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15% de lipides								0 (2)	1 /20 maxi
Crudités légumes ou fruits (à partir de 12 mois)								8/20 mini	8/20 mini
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides								0 (2)	2/20 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L< ou = à 1 (le critère P/L ne s'applique pas aux plats d'œufs)								0 (2)	0 (2)
Filets de poisson 100% poisson								4/20 mini	4/20 mini
Viandes non hachées (à l'achat) de bœuf, de veau, d'agneau								4/20 mini	4/20 mini
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70% de viande, de poisson ou d'œuf								0 (2)	0 (2)
Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes								20 sur 20	10 sur 20 mini
Pommes de terre, pâtes, riz , semoule (ou blé et légumes secs à partir de 18 mois)								20 sur 20	10 sur 20 maxi
Fromages contenant plus de 75mg(3) de calcium par portion (à partir de 12 mois)			(5)					10/20 mini	10/20 mini
Fromages contenant plus de 50mg(4) et moins de 75mg(3) de calcium par portion (à partir de 12 mois)			(5)					8/20 mini	8/20 mini
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 50 mg (4) de calcium et moins de 5g de lipides par portion								2/20 mini	2/20 mini
Desserts contenant plus de 15% de lipides								1 / 20 maxi	1/20 maxi
Desserts de fruits crus (à/c de 12 mois) ou cuits								19/20 mini	19/20 mini
Desserts contenant plus de 20g de glucides simples par portion								1/20 maxi	1/20 maxi

(1) Ce tableau s'emploie pour le contrôle des fréquences de service des aliments; seules les cases non grisées sont pertinentes.  
(2) La mention 0 signifie que le plat est déconseillé pour cette tranche d'âge  
(3) Correspondant à 150mg pour une portion adulte  
(4) Correspondant à 100mg pour une portion adulte  
(5) Fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée