

# Comment avoir des idées de menu ?

---

- Suivre, respecter les saisons
  - Faire preuve d'adaptation avec ce que l'on a dans le frigo, les placards...
  - Utiliser des restes : cuisiner anti-gaspi !
  - Elaborer un menu par thématique : pays/région, culture, couleurs...
  - Suivre les temps festifs du calendrier : carnaval/crêpes, galette des rois...
- 
- Faire des menus / tableau avec les enfants
  - Questionner ses proches autour de soi
  - Demander des recettes familiales
  - S'inspirer des menus existants (cantine, crèche...)
  - Trouver des idées dans les magazines ou sur internet (« la fabrique à menus » du PNNS, Marmiton...)
  - Demander conseils aux commençants quand on fait les courses
  - Interroger des professionnels de la santé et du sport (diét., médecin, coach...)
  - Se renseigner lors de la semaine du goût (en octobre) et de la fraîche attitude (en juin)
- 
- Participer à des cours ou des ateliers cuisine collectifs

***La recette :***  
***Développer son imagination,***  
***s'ouvrir aux autres et se faire confiance.***

*Les participants à la journée « Alimentation et relation éducative »  
le 20/02/20 à Villef./S.*