

HEALTH-SCORE DU CALCULATEUR BEELONG

MÉTHODOLOGIE

HEALTH-SCORE



SCORE DU PLAT

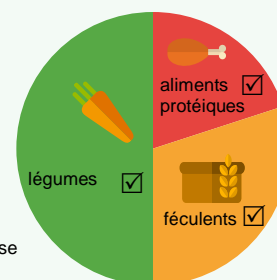
Le score nutritionnel s'affiche de **E** à **A**. **A** est le meilleur score.

Le plat obtient un bon Health-score s'il comporte en quantité adaptée à l'âge des convives¹:

- légumes
- aliments protéiques
- féculents
- matières grasses ajoutées



matière grasse ajoutée



Lorsque le score n'est pas optimal, retravailler les portions des ingrédients ou ajouter un accompagnement permet de l'améliorer.²

Choisir des ingrédients riches en fibres (féculents complets, légumes), pauvres en acides gras saturés (huile de colza, huile d'olive) et pauvres en sodium (peu salés) permet d'améliorer le Health-score d'une graduation², par exemple passer du score C au score B.

¹ selon les recommandations de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV & de la Société Suisse de Nutrition.



SCORE DU DESSERT

Le Health-score du dessert ou de la collation est influencé positivement par les ingrédients suivants² :

- Fruits, légumes
- Yogourt, laitages, lait
- Fruits à coque, graines (non salés)
- Légumineuses
- Œufs
- Pain complet, céréales complètes

Une forte teneur en sucres libres ou en acides gras saturés influence négativement le score.²



SCORE DU MENU

Pour les menus qui comportent un dessert, le score du menu combine le score du plat et celui du dessert.²



² Pour toute précision: descriptif technique du Health-score du calculateur Beelong