



Contenu de la boîte à lunch (repas et collations)

Trucs

Résultats



Mettre au moins 1 portion de **légumes variés** (crus, cuits, en salade, en soupe, avec une sauce, gratinés...).

Mettre au moins 1 portion de **fruits variés** (frais ou en conserve) de préférence déjà coupés.

Les **fruits et légumes** contiennent des fibres qui soutiennent l'énergie et la digestion et des éléments nutritifs qui protègent contre les maladies. Les bananes, pommes, poires, carottes, navets, choux, pommes de terre sont les plus économiques. Pour éviter les pertes, laver et préparer les légumes frais et conserver-les dans un contenant hermétique avec un papier absorbant.

Favorise l'habitude de consommer des légumes.

Favorise l'habitude de consommer des fruits. Le fruit coupé est plus attrayant à manger.



Mettre au moins une portion de **lait ou substituts** (lait, boisson de soya, yogourt, pouding, fromage).

Préparer une version nutritive et économique de trempette aux légumes : mélanger moitié-moitié du yogourt nature avec de la mayonnaise et ajouter un condiment au goût.

Fourni des protéines et du calcium, essentiels à la croissance.



Mettre ½ à 1 portion (50 à 75 g) de **viandes ou substituts**.

Pour économiser, utiliser plus souvent les œufs, les légumineuses, le poulet entier ou les hauts de cuisse de poulet, les poissons en conserve, le tofu. Prévoir des restes de viandes rôties pour la préparation des sandwichs.

Fourni des protéines, vitamines et minéraux qui soutiennent l'énergie et la croissance.



Mettre une variété de **produits céréaliers** (idéalement à grains entiers), selon l'appétit de l'enfant (pain, muffin, galette à l'avoine, craquelins, riz, pâtes alimentaires, gruau, barre de céréales...).

Faire soi-même les galettes, barres, biscuits et muffins sera plus économique et aussi plus nourrissant, surtout si on y intègre de la farine de blé entier, de l'avoine et des fruits.

Fourni de l'énergie et aide à la concentration.



Pour la **collation**, éviter les aliments collants et sucrés (fruits séchés, barre de fruits, jus de fruits, barre de céréales, chocolat) qui causent la carie.

Idées de collation nutritive, facile à transporter et à manipuler :

- ◆ Fruits de saison : frais, coupés, en compote, en conserve, en salade. Légumes crus variés, avec ou sans trempette.
- ◆ Lait, yogourt, morceau de fromage, boisson de soya, céréales faibles en sucre, craquelins à grains entiers, galette de riz, muffins (sans fruits séchés).

Réduit les risques de carie dentaire.

Fourni des collations nutritives qui soutiennent l'énergie et la concentration.