Bien manger

PRÉPAREZ DES LUNCHS SAINS POUR LES JOURS D'ÉCOLE

Le matin, vous voulez envoyer vos enfants à l'école avec une boîte à lunch remplie d'aliments sains. Le problème, c'est qu'il arrive qu'en ouvrant leur boîte à lunch en soirée, vous y retrouviez la moitié de la nourriture là où vous l'aviez placée, intouchée ! Vous ne pouvez donc pas savoir si votre enfant a eu les éléments nutritifs dont il a besoin pour bien le soutenir tout au long de sa journée à l'école.

Ça vous dit quelque chose ?

Tout le monde sait qu'en matière de nourriture, les enfants peuvent être difficiles à satisfaire. Alors, comment vous assurer qu'ils mangeront bien leur dîner, et tout particulièrement ces choses « bonnes pour la santé » ?

Voici quelques conseils pratiques pour préparer des dîners sains que vos enfants auront envie de manger !

5 trucs simples pour préparer des lunchs santé

Impliquer vos enfants dans la planification et la préparation de leurs dîners est un excellent moyen de les aider à acquérir de saines habitudes alimentaires. Et s'ils aident à les préparer, ils auront encore plus envie de les manger!

1. La fin de semaine, planifiez les dîners de la semaine avec vos enfants. Intégrez au moins 3 des 4 groupes alimentaires.
2. Prenez de l'avance. Coupez plus de légumes et de fruits, ou faites cuire des œufs durs.
3. Cuisinez en plus grande quantité. Les restes du souper font un lunch simple et rapide.
4. Misez sur la simplicité. Combinez des aliments provenant de chaque groupe alimentaire.
5. Préparez-en le plus possible la veille. Simplement emballer les dîners le matin, et c'est parti!

Des idées de lunchs que vos enfants adoreront

Maintenez le garde-manger rempli d'aliments sains provenant des quatre groupes pour préparer des lunchs nutritifs en un rien de temps !

- Pita ou tortilla de grains entiers + poulet ou houmous + légumes
- Coupe avec étages de fruits + yogourt + céréales de grains entiers
- Soupe aux légumes + petit pain de grains entiers + lait
- Cubes de fromage + craquelins de grains entiers + bâtonnets de légumes
- Sauce et pâtes de grains entiers + légumes + trempette au yogourt
- Fromage + muffin anglais de grains entiers + tranches de pomme

Le secret d'une saine alimentation, c'est un peu de planification !

Pour plus de conseils sur une saine alimentation, visitez canadiensensante.gc.ca/**bienmanger**

Santé Canada Health Canada

Canada