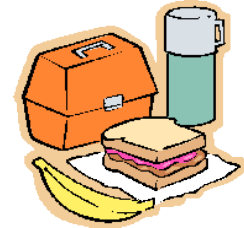


Boîte à Lunch

Des idées pour ajouter de la fantaisie à vos repas !

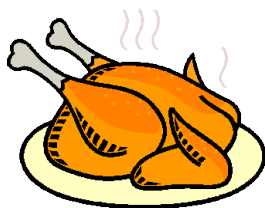


Le repas principal

- Le pain tranché peut être remplacé par des bagels ou des tortillas ou encore du pain pita. Ceci mettra de la variété dans le lunch. Privilégiez les pains de blé entier ou multigrains.
- Si votre enfant est habitué au pain blanc, introduisez le pain à grains entiers en faisant des sandwiches « moitié-moitié ». Il constatera que le joli sandwich brun et blanc est aussi bon que beau !



- Faites vos sandwiches avec du poulet, du jambon, des œufs, du végétaté ou avec du poisson en conserve tel que le thon, le saumon, ou le hareng. Évitez les charcuteries.



- Vous pouvez inclure une tranche de fromage dans le sandwich. Si vous préférez, enveloppez individuellement un morceau de fromage. Le fromage constitue une bonne source de calcium pour vos enfants.
- Coupez le fromage en bouchées, en cubes ou avec un emporte-pièce.
- Utilisez de la tartinade Cheez Whiz ou de la crème Philadelphia comme trempette à légumes.
- Idées fromages : Cheddar, Mozzarella, Ficello, La vache qui rit, Mini-Babybel.



- Servez-vous de votre créativité; les restes du souper peuvent être un bon dîner.
- La viande et le poisson peuvent se glisser dans un sandwich ou dans une salade!
- Le riz et les pâtes peuvent être servis chauds dans un thermos ou en salade avec une vinaigrette !
- Ajoutez des légumes jamais vus dans le lunch comme des pois mange-tout, des haricots verts ou des tomates miniatures.



Le dessert

- Comme dessert, optez pour les fruits frais ou en conserve, les compotes de pommes non sucrées, les yogourts aux fruits ou les muffins maison sans noix, faits de farine d'avoine et de blé entier.
- Vous pouvez congeler les desserts « santé » que vous cuisinez : muffins, carrés aux dattes, biscuits nourrissants... vous les placez dans la boîte à lunch le matin et le tour est joué !
- Remplacez les fruits frais par des fruits séchés (dattes, figes, raisins secs) ou par des barres de fruits à 100 pour cent.
- Les céréales Alpha-Bits sont aussi amusantes pour faire des jeux de mots ou pour manger !



Les jus

- Il est préférable d'acheter du jus de fruits plutôt que des boissons à saveurs de fruits. Le jus contient moins de sucre et plus de vitamines.
- Vous n'avez pas de légumes pour le lunch? Remplacez-le par un jus de légumes.



Trucs supplémentaires

- Des petits mots doux dans la boîte à lunch peuvent faire plaisir à votre enfant.
- Lorsque vous essayez de nouvelles recettes, il est souhaitable de le faire avec votre enfant. Ainsi, vous avez plus de chance qu'il le mange.
- Mettre un bloc réfrigérant communément appelé 'Ice Pack' dans la boîte à lunch pour préserver les aliments.
- Pour cette partie de dames, ce sont des sandwiches Mini Ritz au fromage contre des biscuits Mini Oreo; mais à la fin, tout le monde gagne! N'oubliez pas d'ajouter une serviette de papier à carreaux pour faire le damier.

