



Apprendre à construire des lunchs déconstruits équilibrés

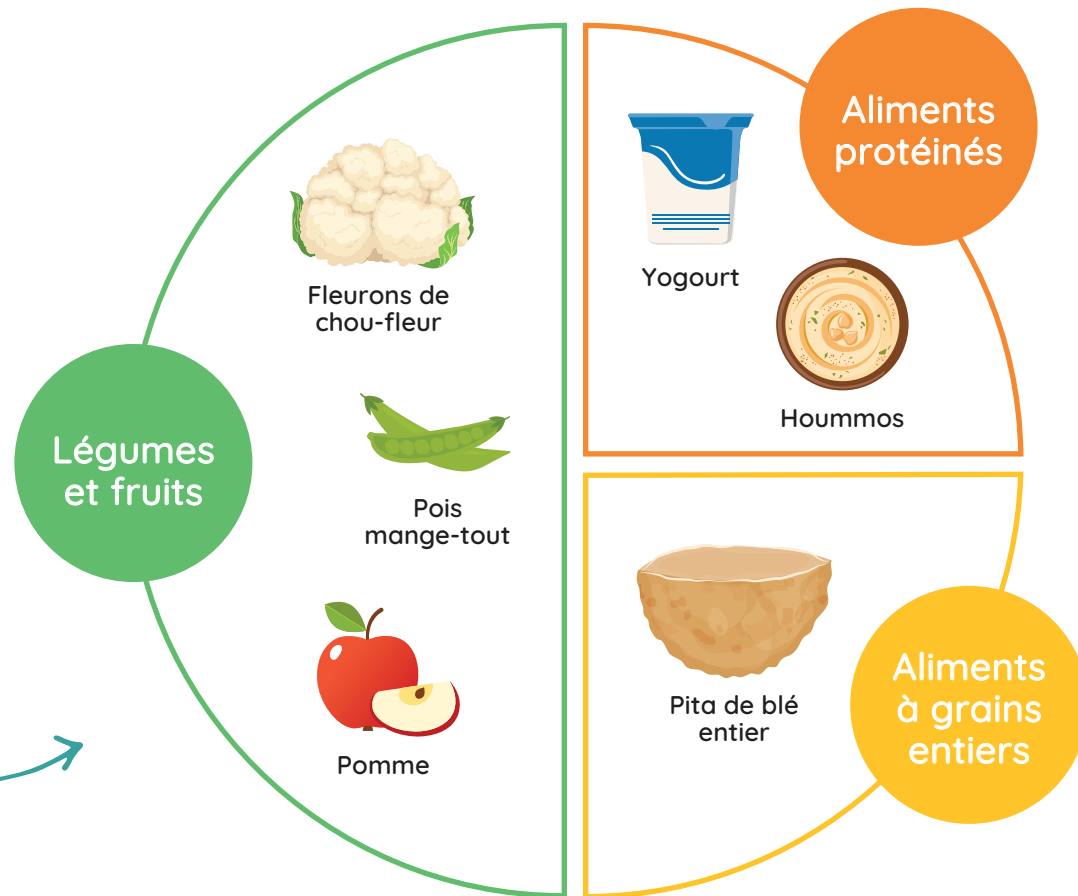


Des lunchs simples et rapides à préparer, ça vous dit? Assemblez quelques aliments nutritifs aussi savoureux que variés et hop, le tour est joué!

Pour créer un repas complet, le *Guide alimentaire canadien* recommande d'y inclure, la grande majorité du temps, des aliments des trois catégories de l'assiette équilibrée : **Légumes et fruits**, **Aliments protéinés** et **Aliments à grains entiers**. Choisissez une variété d'ingrédients pour préparer des lunchs déconstruits... et équilibrés!

Qu'est-ce qu'un exemple de lunch déconstruit?

Découvrez plein d'autres inspirations à la page 2.



Plein d'idées pour vous inspirer

À avoir sous la main pour préparer facilement un lunch déconstruit :

- ★ Moules à muffins en silicone pour séparer les aliments dans un plus grand contenant
- ★ Contenant hermétique compartimenté (style boîte à bento)
- ★ Contenants individuels pour les collations et boissons (gourdes)
- ★ Sacs réutilisables

Astuces

À l'aide d'un économiseur, faites des rubans de légumes (concombre, courgette) pour servir les crudités autrement.

Utilisez des emporte-pièce pour servir les aliments dans une autre forme et ajouter une touche ludique.

Légumes et fruits



Compote de pommes sans sucre ajouté



Tomates cerises



Rubans de courgette



Lanières de poulet grillé



Boules de Bocconcini



Pâtes au pesto



Pêche



Tranches de concombre



Haricots jaunes



Graines (citrouille, tournesol, etc.)



Œufs cuits durs



Muffin maison



Tranches de cantaloup



Bâtonnets de céleri



Bâtonnets de carotte



Beurre de soya



Lait



Bagel de blé entier



Quartiers d'orange



Lanières de poivron



Tranches de chou-rave



Thon assaisonné en conserve



Cubes de fromage



Pain naan



Fraises



Fleurons de brocoli



Tranches de radis



Légumineuses marinées (voir notre vinaigrette à la page 4)



Pouding maison



Craquelins de blé entier



APPRÉCIATION DE L'ENFANT



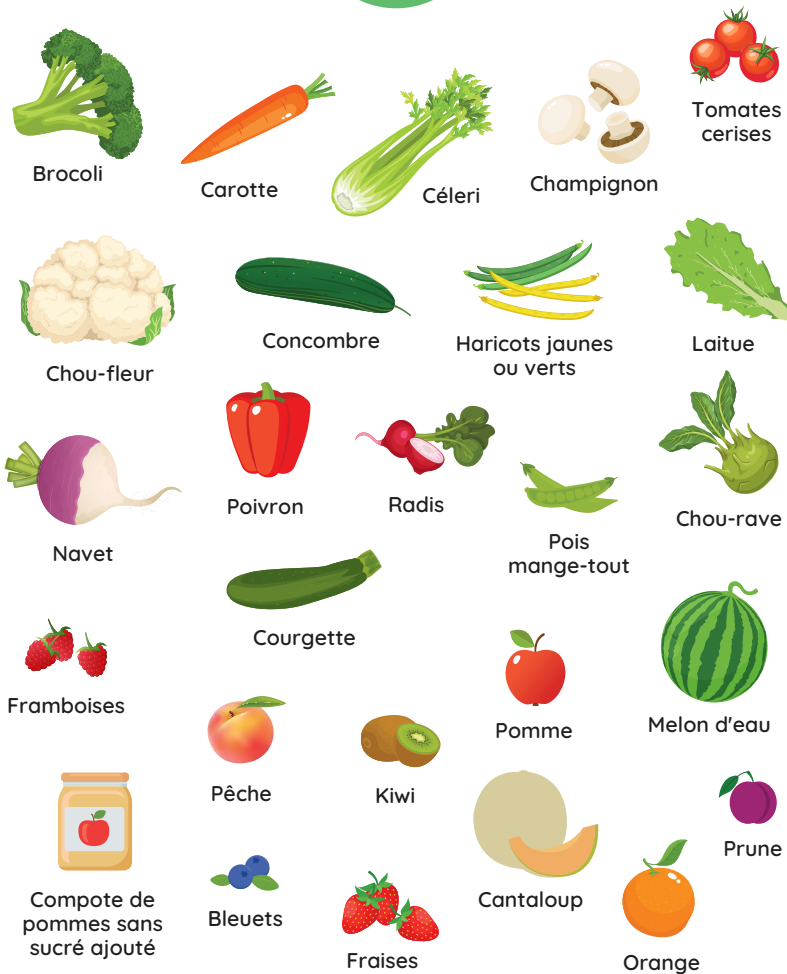


Des aliments variés et nutritifs



Pour vous aider à créer vos combinaisons, laissez-vous inspirer par notre liste d'aliments. Ceux-ci sont regroupés par catégorie de l'assiette équilibrée du *Guide alimentaire canadien*. Invitez votre enfant à participer dès la planification des lunches. Vous pourrez ainsi inclure des aliments qui feront son bonheur!

Légumes et fruits



Aliments protéinés




Aliments à grains entiers



Créez des combinaisons personnalisées... et appréciées!

Invitez votre enfant à écrire ou à dessiner, dans les colonnes ci-dessous, ses aliments préférés pour la boîte à lunch.

Option : votre enfant peut aussi découper les aliments illustrés à la page 3 et les coller.



En rentrant à la maison, proposez-lui d'identifier ses coups de cœur en coloriant les icônes situées à côté de ses combinaisons préférées. Voilà une belle astuce pour simplifier la préparation des prochains lunchs.

Essayez notre vinaigrette « passe-partout ». Elle ajoutera de la saveur aux légumineuses et aux autres aliments!



2 parts d'huile végétale

1 part de sirop d'érable

1 part de vinaigre de cidre

Légumes et fruits

Aliments protéinés

Aliments à grains entiers

	+		+

	+		+

	+		+

	+		+

 APPRÉCIATION DE L'ENFANT

