

Chers parents, de plus en plus nous remarquons que certains de nos élèves n'ont pas nécessairement des aliments 'santés' et/ou qui de sont de valeur nutritive.

Voici des suggestions des collations et de repas chaud/froid:

Collations:

Fruits
Légumes
Craquelins
Compote
Fromage
Yogourt
Yogourt à boire
Jus de légumes
Céréale sans sucre ajouté (Cheerios, Life, Shredded wheat nature,etc)
Barre tendre et muffin (sans noix)
Galette de riz
Houmous
Œuf cuit dur
Salade de fruits

Repas chaud (dans un thermos)

Pâtes alimentaires
Soupe
Riz
Pâté chinois
Divers repas mijotés
Omelette (chaud ou froid)

Repas froid:

Sandwichs (éviter beurre d'arachide et la tartinaude au chocolat, tel que le nutella)
Salades-repas
Wraps
Salade de quinoa
Salade de couscous
Pizza



Aliments à éviter à l'école

Noix
Bonbons
Barre tendre (enrobé de chocolat)
Chocolat
Nutella
Chips
Boisson gazeuse

Vous pouvez toujours faire des recherches sur internet pour de vous donner encore plus d'idées, afin de rendre la boîte à diner de votre enfant à la fois nutritive et amusante.

