

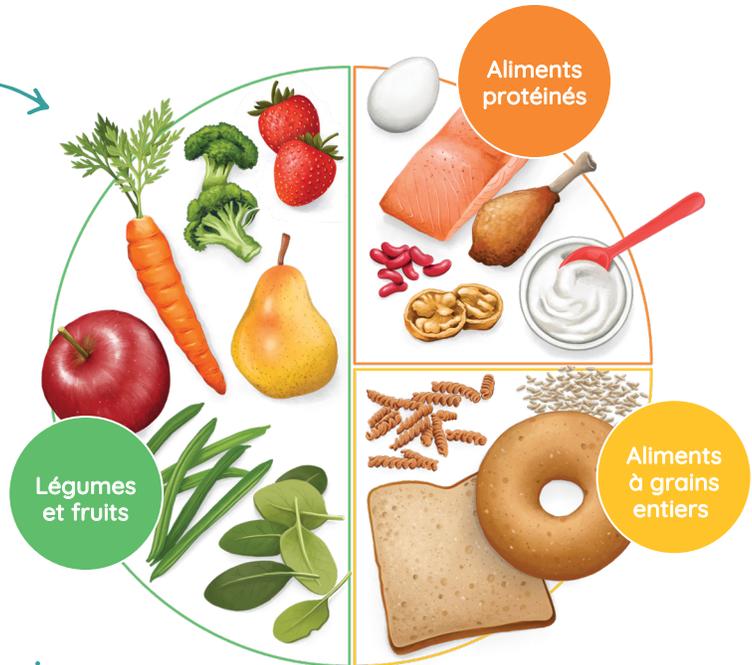
Comment préparer une boîte à lunch équilibrée avec son enfant



Pourquoi faire participer votre enfant à la préparation de sa boîte à lunch? Cela lui donnera davantage envie de manger son repas et lui permettra de développer son autonomie. Et en plus, cette réalisation sera une source de fierté!



Le *Guide alimentaire canadien* met l'accent sur l'assiette équilibrée. Mais qu'est-ce que c'est exactement? C'est une assiette qui contient des aliments de trois catégories : **Légumes et fruits**, **Aliments protéinés** et **Aliments à grains entiers**.



Voici quelques idées en un clin d'œil!



Pensez à inclure une boisson. L'eau et le lait sont les choix à privilégier!



Consultez d'autres recettes à cuisinonsenfamille.ca

Des idées pour varier!



Invitez votre enfant à identifier les aliments qui lui plaisent en coloriant les ♥ situés à côté de ses aliments préférés. Votre enfant peut aussi ajouter des aliments dans les espaces prévus à cet effet. Ce sera un bon point de départ pour vous assurer que la boîte à lunch contient des aliments appréciés!

LÉGUMES ET...

♥ Asperge	♥ Épinard	♥ Tomate
♥ Betterave	♥ Haricot vert	♥
♥ Bok choy	♥ Laitue	♥
♥ Brocoli	♥ Maïs	♥
♥ Carotte	♥ Navet	♥
♥ Céleri	♥ Patate douce	♥
♥ Champignon	♥ Pois mange-tout	♥
♥ Chou-fleur	♥ Poivron	♥
♥ Concombre	♥ Pomme de terre	♥
♥ Courge	♥ Radis	♥

FRUITS

♥ Abricot	♥ Mangue	♥
♥ Ananas	♥ Melon	♥
♥ Banane	♥ Nectarine	♥
♥ Bleuet	♥ Orange	♥
♥ Cerise	♥ Pamplemousse	♥
♥ Clémentine	♥ Pêche	♥
♥ Figue	♥ Poire	♥
♥ Fraise	♥ Pomme	♥
♥ Framboise	♥ Prune	♥
♥ Kiwi	♥ Raisin	♥

ALIMENTS PROTÉINÉS

♥ Beurre de noix	♥ Dinde	♥ Œuf	♥ Tofu	♥	♥
♥ Beurre de soya	♥ Fromage	♥ Poisson	♥ Veau	♥	♥
♥ Bœuf	♥ Graines	♥ Porc	♥ Yogourt	♥	♥
♥ Crevette	♥ Lait	♥ Poulet	♥	♥	♥
	♥ Légumineuses	♥ Tempeh	♥	♥	♥

ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

♥ Bagel	♥ Craquelin	♥ Muffin anglais	♥ Pain	♥ Rotini	♥
♥ Banique	♥ Flocons d'avoine	♥ Muffin maison	♥ Pita	♥ Tortilla	♥
♥ Boulgour	♥ Macaroni	♥ Naan	♥ Polenta	♥	♥
♥ Chapati	♥ Maïs soufflé	♥ Orge	♥ Quinoa	♥	♥
♥ Couscous		♥ Orzo	♥ Riz	♥	♥