

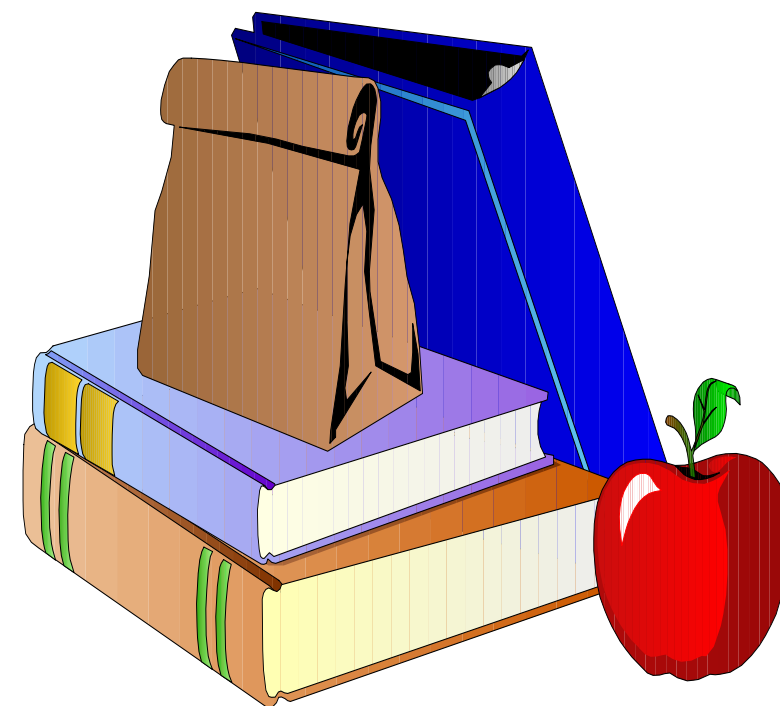
## Menus types

<b>Jour 1</b>	poulet émincé avec oranges mandarines et amandes sur pain de seigle jus de pommes morceaux de poivron vert lait au chocolat craquelins de seigle
<b>Jour 2</b>	macaroni au fromage chaud tranches de tomates, morceaux de concombre pains bâtons yogourt nature et salade de fruits
<b>Jour 3</b>	œuf dur froid muffin au son lait céleri fourré au beurre d'arachides pomme fraîche
<b>Jour 4</b>	cuisse de poulet froid petit pain de blé entier soupe aux légumes morceaux de chou-fleur fromage et raisins maïs éclaté
<b>Jour 5</b>	beurre d'arachides et banane sur pain de blé entier lait bâtonnets de carottes ananas

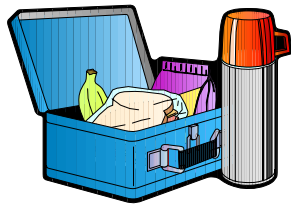
## Menus types

<b>Jour 6</b>	salade de thon, pomme hachée et germes dans un pain pita crème de tomates bâtonnets de navet quartiers d'oranges muffin aux carottes
<b>Jour 7</b>	chili petit pain de blé entier jus de pommes rondelles de zucchini crème-dessert (pudding) nuts 'n bolts
<b>Jour 8</b>	fromage cheddar sur pain aux raisins lait tomates cerises banane compote de pommes
<b>Jour 9</b>	salade aux œufs sur un baguel soupe à la crème de champignons salade au chou quartier de melon jus de légumes
<b>Jour 10</b>	pain de viande sur du pain à 7 grains cornichon à l'aneth lait morceaux de brocoli gâteaux secs au gruau d'avoine jus d'orange

# Des dîners à succès



Distribué par la Division de la prévention des maladies chroniques du Bureau de santé de la région de Niagara. Téléphone (905) 688-3762 ou 1 800 263-7248. Produit par le Programme de promotion de la nutrition du Bureau de santé de Kingston, Frontenac, Lennox et Addington.



## Qu'y a-t-il pour le dîner?

Aliments qui aident l'enfant à :

- ⇒ grandir
- ⇒ apprendre
- ⇒ jouer

⇒ inclure au moins un aliment provenant de chacun des quatre groupes alimentaires dans le dîner

⇒ inclure au moins deux autres aliments provenant de deux des quatre groupes alimentaires comme goûters



roupes Alimentaires	Dîner	Goûter
Produits laitiers	Lait	Fromage
Viande et Substituts	Salade au thon sur un ...	
Produits céréaliers	Baguel de blé entier	
Légumes et fruits	Bâtonnets de navet et poivron vert, banane	Pomme

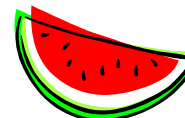
## Conseils :

- ✓ Demandez à la personne qui mangera le dîner de participer à sa préparation.
- ✓ Mettez des surprises, notamment, un nouveau jus de fruits, des sandwichs coupés différemment, un dessin animé, une blague ou une note amusante.
- ✓ Pour que le sandwich reste frais, congelez-le pendant la nuit (il sera dégelé à midi!) ou congelez le jus ou le yogourt.
- ✓ Les bouteilles isolantes permettent d'apporter une plus grande variété d'aliments en toute sécurité.
- ✓ Minimisez les pertes en utilisant des contenants lavables et réutilisables.

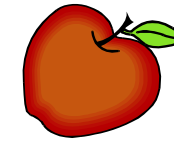
Les dîners devraient contenir des goûters nutritifs qui contribuent à une alimentation équilibrée. Les enfants doivent manger plusieurs fois par jour pour obtenir l'énergie et les éléments nutritifs dont leur corps a besoin pour grandir.

## Quels goûters sains doit-on mettre dans la boîte à lunch?

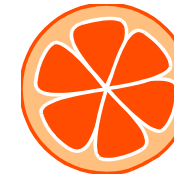
- ⇒ Goûters nutritifs
- ⇒ Limités à 2 ou 3 par jour
- ⇒ Variés de jour en jour



## Goûters pour les enfants assoiffés

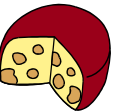
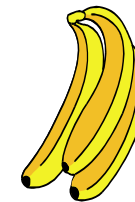


- ☺ jus de pommes
- ☺ pommes
- ☺ concombre
- ☺ kiwi
- ☺ melon
- ☺ jus d'orange
- ☺ oranges
- ☺ tomates
- ☺ légumes
- ☺ eau
- ☺ yogourt à boire



## Goûters pour les enfants affamés

- ☺ compote de pommes
- ☺ baguel
- ☺ banane
- ☺ pain
- ☺ céréales
- ☺ fromage
- ☺ œuf
- ☺ crème-dessert (pudding)
- ☺ beurre d'arachides
- ☺ pizza
- ☺ sandwich
- ☺ légumes
- ☺ yogourt



(Vous trouverez des menus types au verso)