

La boîte à lunch parfaite



	1 bouteille d'eau réutilisable que votre enfant pourra remplir plusieurs fois dans la journée afin de s'hydrater convenablement (2 à 3 litres pendant la journée).
	1 à 2 portions de fruits. Les fruits procurent beaucoup d'énergie et sont de bonnes sources de vitamines et minéraux.
	1 à 2 portions de légumes. Les légumes sont de bons coupe-faim et d'excellentes sources en antioxydants, vitamines et minéraux.
	1 portion de légumineuses. Ces aliments sont riches en protéines, en glucides, en fibres et en antioxydants.
	1 portion de produits laitiers aide à la croissance et au bon état des os par l'entremise du calcium. Ils sont également une bonne source de protéines.
	1 dîner froid comme un sandwich, un sous-marin, des salades de pâtes ou de riz. Des repas qui se mangent froid et qui contiennent les 4 groupes alimentaires.

- 1 à 2 portions de fruits : pomme, banane, clémentines, poire, pruneau, etc.
- 1 à 2 portions de légumes : carottes, céleri, avocat, piments, brocoli, etc.
- 1 barre tendre ou des légumineuses
- 1 produit laitier : Yop, yaourt, lait au chocolat, fromage, etc.
- 1 dîner froid : sandwich, salade de pâtes ou de riz froid, etc.
- Poisson / Fruits de mer / Noix INTERDITS en raison des risques allergènes.

Les règles d'or du dîner parfait

Assurez-vous d'avoir les 4 groupes alimentaires dans vos repas !



Produits céréaliers



Pain (blé entier, multigrain, pita, pain à sous-marin, beagle)

Pâtes ou riz pour salade froides



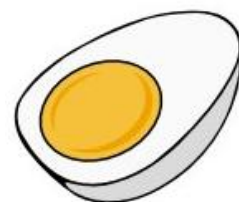
Fruits et légumes

Laitue, tomate, épinard, avocat, oignon, piments, champignons, brocoli, chou-fleur, bok choy, courge, fèves, etc.



Viandes et substituts

Viandes froides, poulet désossé, bœuf, œufs, légumineuses



Lait et substitut (facultatif)



Fromage, yaourt, lait

L'alimentation en générale

DES PETITS DÉJEUNERS ÉQUILIBRÉS	DES REPAS DE MIDI COPIEUX	DES SOUPERS SUR MESURE	DES COLLATIONS SUPÉRIEURES
<p>-Œuf brouillé, rôti, fraises et lait.</p> <p>-Fromage, bagel, banane et jus de légume.</p> <p>-Céréales de grains entiers, lait, bleuets, jambon maigre ou bacon à la dinde et eau</p>	<p>-Sandwich de pain pita de blé entier à la dinde et aux légumes, bâtonnets de carotte, lait et tablette granola.</p> <p>-Craquelins multigrains, fromage en tranches, pomme, biscuits à la farine d'avoine et lait ou jus.</p> <p>-Sous-marin de blé entier au rôti de bœuf, salade de fruits, yogourt, biscuits aux figes et jus ou eau.</p>	<p>-Spaghetti de blé entier avec sauce à la viande, salade, lait et tourte aux fruits.</p> <p>-Poulet rôti, pomme de terre au four, légumes cuits à la vapeur, pouding au riz et lait ou jus.</p> <p>-Légumes sautés avec de la viande, du poulet ou du tofu, riz brun cuit à la vapeur, gâteau des anges avec un fruit et lait.</p>	<p>-Fromage et craquelins</p> <p>-Yogourt et granola</p> <p>-Compote de pommes et muffin à faible teneur en gras</p> <p>-Un demi à un sandwich complet</p> <p>-Pain de banane ou de maïs</p> <p>-Légumes et trempette</p> <p>-Pizzas faites à la maison sur du pain pita</p>

Notez bien : Mieux vaut manger souvent des petites portions que le contraire. Donc, plusieurs collations et de petits repas !

Il existe un lien entre le choix du moment et la grosseur du repas ou de la collation. Prévoyez en général :

- de 3 à 4 heures pour la digestion d'un gros repas;
- de 2 à 3 heures pour celle d'un petit repas;
- de 1 à 2 heures pour la digestion d'une petite collation, d'un repas liquide ou préparé au mélangeur ou de ce que vous pouvez tolérer.

ATTENTION : les aliments épicés donnent des gaz et les aliments gras ou riches en fibres peuvent causer des sensations physiques désagréables. Attention aux aliments à haut risque allergènes : les poissons, les fruits de mer et tous les types de noix → **INTERDIT !**