UN DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ POUR PARTIR DU BON PIED!

POURQUOI DÉJEUNER?

Lorsque vient le temps de déjeuner le matin, quelques heures ont passé depuis le dernier repas de votre enfant. Ainsi, son corps a besoin de remplir ses réserves d'énergie qu'il a épuisées au cours de la nuit. Eh oui, le corps a besoin d'énergie même pendant le sommeil (battements de cœur, respiration, etc.).

Le déjeuner aidera vos enfants à demeurer concentrer en classe, à être motivés à apprendre, à être de meilleure humeur et à demeurer en santé!

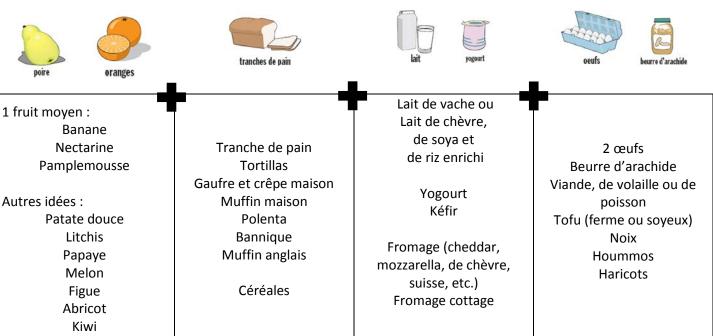
QUOI MANGER?

Un déjeuner équilibré contient des aliments de 3 ou 4 groupes alimentaires :

- Fruits et légumes;
- Produits céréaliers;
- Lait et substituts;
- Viande et substituts.



Quelques exemples:



IDÉES RAPIDES:

- Des œufs brassés cuits au four à micro-ondes enrobés dans un tortillas et une pomme
- Du yogourt mélangé à des fruits et des céréales (all bran ou muesli)
- Des fruits coupés ajouté aux céréales
- Un lait frappé contenant du yogourt, du lait, des céréales et quelques fruits
- Des muffins cuisinés la veille, un morceau de fromage et une poire