

Légumes et fruits

Choisissez de préférence des légumes verts foncés et orange et des fruits orange.

Fruits non sucrés en conserve (p. ex. purée de pommes)

Jus de fruits 100 p. 100 pur non sucré

Laitue, tomates

Jus de légumes

Bananes, pommes

Macédoine de fruits

Oranges, poires

Ananas

Navet

Carottes

Lait

Yogourt

Fromage cottage

Fromage en tranches

Soupe à base de lait

Fromage râpé

Fromage en cubes

Pudding au lait

Viandes et substituts

Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres ainsi que des pois secs, des fèves et des lentilles plus souvent.

Salade de thon

Salade aux oeufs

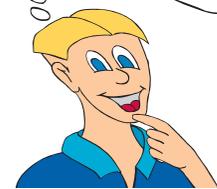
Beurre d'arachides

Noix / graines

Pain de viande

Cuisses de poulet

Fèves au lard



Pour préparer un dîner sain, il s'agit de choisir des aliments de chaque groupe alimentaire.

Quelques exemples de menus

Boeuf tranché
Pain de blé entier
Pomme
Lait blanc

Salade au macaroni/thon
Pain pita
Yogourt
Jus de fruits

Ragoût à la viande/légumes
Petit pain de blé entier
Flan
Jus de légumes

Conseils pratiques

1. Laissez les enfants vous aider à préparer leurs propres dîners.
2. Offrez des aliments attrayants de couleurs et de textures variées.
3. Mettez la vinaigrette dans un contenant individuel afin qu'elle soit ajoutée au moment du repas.
4. Utilisez un thermos à grande ouverture pour les ragoûts, les pâtes alimentaires et les autres mets composés.
5. Utilisez les contenants de lait ou de jus congelés afin de conserver au frais les aliments de la boîte à dîner.
6. Emballez les aliments séparément dans des contenants recyclables et placez les plus lourds au fond de la boîte à dîner.
7. Ajoutez une surprise : un dessert santé, une devinette, ou un message affectueux.
8. Ajoutez une brosse à dents et encouragez votre enfant à l'utiliser.

Des dîners aux couleurs de l'arc-en-ciel

Prenez plaisir à bien manger, être actif et être bien dans votre peau. Ça, c'est la vitalité!



Savourez chaque jour une variété d'aliments choisis dans chacun de ces groupes.

New  Nouveau
Brunswick

Santé et Mieux-être