

## De bonnes habitudes de vie

# POUR GRANDIR EN SANTÉ!

## Quoi mettre dans un lunch équilibré?

### Une portion de viande ou de substituts

- Essayez du poisson, des œufs ou des légumineuses.
- Limitez les charcuteries (salami, pepperoni, etc.).

### Une portion de fruits

Privilégiez les fruits frais plutôt que les jus. Ils sont plus rassasiants.

### De l'eau

### Une portion de légumes

Carotte, céleri, brocoli, etc. Utilisez des trempettes maison, du hummus, etc.

### Une ou deux portions de produits céréaliers

Privilégiez les produits à grains entiers comme un pain pita de blé entier.

### Une portion de produits laitiers

Comme du yogourt, du lait et du fromage.

## NE PAS OUBLIER!



Utilisez un bloc réfrigérant en tout temps!

## VOTRE AIDE EST PRÉCIEUSE...

Dans le but d'améliorer la santé des enfants, nous demandons aux parents de ne pas inclure dans le sac-repas des aliments peu nutritifs qui contiennent beaucoup de gras, de sucre ou de sel comme les biscuits sucrés, les gâteaux, les tablettes de chocolat, les bonbons, les croustilles, les boissons à saveur de fruits et les boissons gazeuses.



SECTEUR DE LA NUTRITION