

## Astuces pour un lunch réussi

Les lunchs peuvent rapidement devenir répétitifs et ennuyants.

Voici quelques astuces pour des lunchs variés, colorés et savoureux :

### ✓ Équilibrer

---

Pour un lunch équilibré, assurez-vous d'intégrer un aliment de chacun des quatre groupes alimentaires. La boîte à lunch sera alors complète et rassasiante.



### ✓ Varier

---

Il existe plusieurs façons de varier les lunchs. Assurez-vous d'y mettre de la couleur et différentes textures. Les restants de la veille ennuient votre enfant? Transformez-les! Par exemple, prenez les restants de poulet ou de porc pour en faire un excellent sandwich.



### ✓ Ajouter des collations

---

Assurez-vous d'offrir un lunch complet à votre enfant en y ajoutant des collations. Selon les règles de l'école, vous pouvez ajouter à la boîte à lunch comme des fruits, des crudités, du fromage, du yogourt, des barres de céréales ou encore des muffins maison.

## ✓ **Privilégier l'eau, le lait ou une boisson de soya enrichie**

---

Pour accompagner le repas du dîner, privilégiez l'eau, le lait ou une boisson de soya enrichie.

## ✓ **Privilégier les aliments les moins transformés**

---

Privilégiez les aliments frais et faits maison plutôt que les aliments commerciaux. Ils sont souvent moins gras, moins salés et plus nutritifs!

## ✓ **Ajouter de petites attentions**

---

Qui n'aime pas les surprises? Ajoutez un mot gentil, un mot d'encouragement ou un autocollant au lunch de votre enfant. Un sourire assuré à l'ouverture de la boîte à lunch!

