Que vais-je mettre dans la lunch-box ?

Nous remarquons que la quantité de friandises et de barres de lait emmenée par les enfants est très importante. Les bonnes manières alimentaires s'apprennent dès l'enfance. **Eduquez vos enfants! Ne lâchez pas!**
Il faut avant tout que les enfants soient convaincus pour qu'ils puissent coopérer aisément. Il n'est pas mauvais de manger des friandises de temps en temps mais il ne faut pas que cette habitude ressemble à une dépendance et que l'enfant refuse de s'en passer.

Les enfants en pleine croissance ont besoin de repas équilibrés.

Les lunch-box doivent contenir un repas complet comprenant des aliments de chacun de ces différents groupes :

Les céréales et féculents	Pain, semoule, riz, pâtes ….
Les produits laitiers	Yaourt, fromage, lait….
Les fruits et les légumes	Crudités, fruits de saisons, légumes ou fruits cuits…
Les viandes ou substituts	Bœuf, poulet, jambon, poisson, œuf …..
L'eau	

Il est également important de varier les menus ce qui favorise l'appétit de votre enfant.

Les salades

Vous pouvez faire des salades à base de

- Pâtes
- Riz
- Semoule
- Lentilles
- Pommes de terre

Quelques idées

Et y ajouter en fonction des goûts de carottes, tomates, fromage, poulet, poisson cuit ….

Ne pas hésiter à jouer avec les couleurs pour rendre les salades attractives

Les sandwichs

Pour varier les sandwichs, varier les pains

- Pain Libanais
- Aux céréales
- Baguette
- Pain pour hot-dog
- Pain pour hamburger

Varier les garnitures:

- Tranches de jambon, de dinde
- Fromage jaune, blanc ou fondu
- Crudités
- Les plats chauds
- Pâtes + bœuf
- Riz + poisson ….
- Les plats froids
- Des Quiches
- Tarte au thon, à la tomate ……
- Pizza
- Nem
- Les fruits

Raisin, pomme, kiwi, orange, clémentine, pastèque, melon, ananas, mangue, nectarine, prune…….

Il est tout à fait possible de donner des fruits au sirop
(poire, pêche, ananas, salade de fruits….)
mais sachez qu'ils sont beaucoup plus sucrés que les fruits frais
(1 ou 2 fois par semaine seulement)

Produits laitiers

- Yaourts nature, aux fruits
- Crème au chocolat, vanille, caramel, …
- Fromage …..
- Les petits encas

Pour les enfants qui restent l'après-midi pour les activités :

Gâteau maison
Muffin
Crêpe
Gâteaux secs
Sachets de céréales

Les aliments suivants sont très mauvais pour la santé de votre enfant car ils contiennent beaucoup trop de sucre et de graisse :

éviter d'en mettre dans les lunch-box !

- Les chips
- Les gâteaux apéritifs
- Les sodas et sirop de fruits
- Les « Fast-food »
- Les barres chocolatées
- Les sucreries

Si vous avez des idées de plats, de recettes, de menus à nous soumettre, nous serions ravies de les diffuser sur le site de l'école.

Faites-les nous parvenir, à l'infirmerie, par votre enfant.
Nous sommes à votre disposition.

Cordialement,
L'infirmière