

EXEMPLES DE MENUS POUR UNE SEMAINE

SPIRALE EN FOLIE	SALADE TORSADÉE DE COULEURS	MÉLI-MÉLO	MONSIEUR COCO RIGOLO	LE DÎNER DU CHAMPION
$\frac{1}{2}$ TORTILLA AU BLÉ ENTIER 40 G DE POULET HACHÉ 1 FEUILLE DE LAITUE 65 ML (1/4 TASSE) DE CÉLERI COUPÉ 65 ML (1/4 TASSE) DE RAISINS ROUGES 25 G DE FROMAGE CHEDDAR DOUX EN CUBES 15 ML (1 C. À SOUPE) DE MAYONNAISE 1 PETITE BOUTEILLE D'EAU	125 ML (1/2 TASSE) DE PÂTES FUSILI TROIS COULEURS 40 G DE THON PÂLE EN CONSERVE 65 ML (1/4 TASSE) DE POIVRONS ROUGES 65 ML (1/4 TASSE) DE FRAMBOISES 125 ML (1/2 TASSE) LAIT 2% M.G. 15 ML (1 C. À SOUPE) DE MAYONNAISE	7 CRAQUELINS BLÉ ENTIERS 40 G ROULÉS DE VIANDES FROIDES 65 ML (1/4 TASSE) DE TOMATES CERISE 65 ML (1/4 TASSE) DE CANTALOUPE 25 G DE FROMAGE CHEDDAR DOUX EN CUBES 125 ML (1/2 TASSE) DE JUS DE FRUIT 100% PUR (ÉVITER LES COCKTAILS)	2 TRANCHES DE PAIN BLÉ ENTIER 1 ŒUF CUIT DUR 125 ML (1/2 TASSE) DE CÉLERI 90 G (1/2 TASSE) DE YOGOURT AUX FRUITS 15 ML (1 C. À SOUPE) DE MAYONNAISE 1 PETITE BOUTEILLE D'EAU	3 MINIS PITA AU BLÉ ENTIER 40 G DE THON PÂLE EN CONSERVE 65 ML (1/4 TASSE) DE CAROTTES RÂPÉS 65 ML (1/4 TASSE) DE PÊCHES EN CONSERVE 125 ML (1/2 TASSE) DE LAIT AU CHOCOLAT 2% 15 ML (1 C. À SOUPE) DE MAYONNAISE
MÉTHODE	MÉTHODE	MÉTHODE	MÉTHODE	MÉTHODE
DANS UN ROBOT CULINAIRE, AJOUTER LE POULET, LE CÉLERI ET LA MAYONNAISE. DÉPOSER ENSUITE LA FEUILLE DE SALADE SUR LE TORTILLA, SUIVIE DE VOTRE MÉLANGE AU POULET. COUPEZ LE FROMAGE EN PETITS CUBES ET SERVEZ-LE AVEC LES RAISINS DE MANIÈRE AMUSANTE!	CUIRE LES PÂTES DANS L'EAU BOUILLANTE JUSQU'À LA TEXTURE DÉSIRÉE. ÉGOUTTER ET LAISSER REFROIDIR. ÉGOUTTER LE THON EN CONSERVE ET L'ÉMIETTER DANS LE MÉLANGE DE PÂTES EN Y AJOUTANT LES POIVRONS ET LA MAYONNAISE.	ROULER LES TRANCHES DE VIANDES INDIVIDUELLEMENT. COUPER LES LÉGUMES ET FRUITS ET APPRÊTER LE TOUT SOUS FORME D'UN ANIMAL OU DE TOUT AUTRE MANIÈRE ORIGINALE!	CUIRE L'ŒUF. LAVER LE CÉLERI ET LE COUPER EN PETITS MORCEAUX. METTRE DANS LE ROBOT CULINAIRE L'ŒUF, LE CÉLERI ET LA MAYONNAISE. ENSUITE, COUPER LES TRANCHES DE PAIN AVEC UN EMPORTE-PIÈCE DE FORME AMUSANTE ET DÉPOSEZ-Y LE MÉLANGE D'ŒUF.	ÉGOUTTER LE THON ET L'ÉMIETTER DANS LE MÉLANGE DE MAYONNAISE. AJOUTER LES CAROTTES RÂPÉES ET ASSEMBLER LE TOUT DANS LES MINIS PITAS.

TRUCS ET ASTUCES

VOUS POUVEZ COUPER VOS TRANCHES DE PAIN AVEC UN EMPORTE-PIÈCE AMUSANT POUR AIDER VOTRE ENFANT À TOUT MANGER

POUR INCITER VOTRE ENFANT À MANGER DES LÉGUMES ET FRUITS, VOUS POUVEZ APPRÊTER LES COLLATIONS SOUS FORMES, COULEURS, TEXTURES ET SAVEURS DIFFÉRENTES

LES PETITS MOTS DOUX, LES SURPRISES OU LES COLLANTS FONT TOUJOURS CHAUD AU COEUR DES PETITS LORSQU'ILS LES TROUVENT DANS LEUR BOÎTE À LUNCH

Bibliographie

- Lavallée, Johann, Chevreuils Lyne, Lambert Chantal, Vachon Lucie, Atelier d'initiation à la saine alimentation: Les cuisines collectives «bouchées-doubles Memphremagog».

-Lavoie, Katherine. Guide de départ: Comment cuisiner sans sa maman, MRC des Pays-d'en-haut, 2010, 104 pages.

-Marot Delphine. Trousse de sensibilisation : Saine alimentation volume 1, Regroupement des cuisines collectives du Québec, 2006, Montréal (QC), section économique 35 pages.

-Brochure : Bien s'alimenter avec le guide alimentaire canadien, publication Santé Canada, Ottawa (Ontario), 2007.

-Brochure : Le calculassiette: un délicieux guide santé, publication Producteur laitiers du Canada

EXEMPLES DE COLLATIONS

25 G DE BATÔNNETS DE FROMAGE + 125 ML (1/2 TASSE) DE CRUDITÉS + TREMPETTE EX: 15 ML (1 C. À SOUPE) MAYONNAISE / 15 ML (1 C. À SOUPE) KETCHUP

1 POMME MOYENNE COUPÉE EN MORCEAUX + 2 PETITES GALETTES DE RIZ

1 BARRE TENDRE GRANOLA + 90 G (1/2 TASSE) DE YOGOURT

60 ML (4 C. À SOUPE) DE HUMMUS (PURÉE DE POIS CHICHE) + 8 CRAQUELINS DE BLÉ ENTIER

POUR MIEUX VOUS AIDER

1 PORTION (125 ML) DE LÉGUMES ET FRUITS ÉQUIVAUT ENVIRON À UNE BALLE DE TENNIS

VOTRE PORTION DE VIANDE 75 G ÉQUIVAUT À LA DIMENSION DE LA PAUME DE VOTRE MAIN ET DE L'ÉPAISSEUR DE CELLE DE VOTRE PETIT DOIGT. PAR CONSÉQUENT, LA MAIN DE VOTRE ENFANT ÉQUIVAUT À 1/2 PORTION SOIT 40 G.

25 G DE FROMAGE ÉQUIVAUT À UNE GOMME À EFFACER



Préparé par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin
Stagiaires chez Moisson Laurentides en Techniques de diététique