



Faites
de l'eau
votre
boisson
de choix

Préparer un dîner pour LA JOURNÉE SCOLAIRE ÉQUILIBRÉE

Mai 2022

Si votre école suit l'horaire de la journée scolaire équilibrée, votre enfant aura, chaque jour, deux pauses nutrition d'une vingtaine de minutes.

La première pause a lieu au milieu de la matinée, la deuxième vers le début de l'après-midi.

Les conseils suivants vous aideront à préparer un dîner pour la journée scolaire équilibrée.

1. Il n'est pas nécessaire de préparer deux dîners – vous pouvez diviser le dîner en deux portions. Demandez à votre enfant comment il aimerait que son dîner et ses collations soient divisés.

UN DÎNER			DÎNER DIVISÉ EN DEUX					
Sandwich	Mini-carottes	Cubes de fromage et craquelins	Demi-sandwich	Mini-carottes	Eau ou lait	Demi-sandwich	Fromage et craquelins	Eau

2. Utilisez des contenants faciles à ouvrir. Étiquetez les contenants en y indiquant « pause 1 » et « pause 2 ».

3. Demandez à votre enfant s'il a assez à manger. Ajustez les portions en fonction de son appétit.

EXEMPLE DE MENU		EXEMPLE DE MENU	
Pause 1	Pause 2	Pause 1	Pause 2
Yogourt et banane	Restant de sauté au bœuf et aux légumes avec riz dans un thermos	Tasse de soupe aux lentilles dans un thermos	Demi-sandwich à la salade de poulet
Eau	Eau	Raisins	Légumes coupés en morceaux (crus ou cuits à la vapeur)
		Eau	Lait

N'OUBLIEZ PAS : RAPPELLEZ À VOTRE ENFANT DE SE LAVER LES MAINS AVANT DE MANGER.