

Mets du punch dans ta boîte à lunch



DES LUNCHS POUR GRANDIR ET POUR LE PLAISIR !

Pour fournir de l'énergie, contribuer à ta croissance et à ta santé, un lunch équilibré doit inclure les 4 groupes du **Guide alimentaire canadien pour manger sainement**.

Voici les 4 groupes d'aliments : Produits céréaliers



Fruits et légumes



Produits laitiers



Viande et substituts



Et les petites douceurs?

Les aliments très sucrés, les croustilles, le chocolat et les friandises ne font pas partie des 4 groupes d'aliments recommandés et ne sont pas à leur place dans ta BOÎTE À LUNCH!

- **PARTICIPE** à la préparation de ta boîte à lunch !
- **LAISSE ALLER** ton imagination !
- **DÉCOUVRE** de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs.

Voici quelques exemples pour t'inspirer :



MENU #1 Fromage en grain
Lamelles de poivron rouge et vert
Petit pain de blé entier beurré
Yogourt aux pêches (congelé)
Jus de pomme et d'ananas

MENU #2 Poulet froid
Muffin au fromage
Jus de raisin

MENU #3 Mini pita de blé entier
avec garniture à sandwich
Biscuits à la farine d'avoine
Lait (congelé)

MENU #4 Mini pizza au fromage
Bâtonnets de légumes
Banane
Lait (congelé)