



Préparer un dîner pour LA JOURNÉE SCOLAIRE ÉQUILIBRÉE

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