



bulletin

Décorez votre assiette au déjeuner!

Aux parents,

Le programme Décorez votre assiette bat son plein.

Chaque jour, les enfants s’amusent ferme à découvrir un légume ou fruit qui leur est inconnu par le goût, l’odeur, la texture, le toucher et le son.

Le déjeuner procure aux enfants l’énergie et les éléments nutritifs dont ils ont besoin pour commencer la journée. Ce repas est également propice à l’ajout d’une portion ou deux de légumes ou de fruits.

Voici des idées de portions de légumes et de fruits à servir au déjeuner :



- Proposez des fruits frais colorés de saison. Pour gagner du temps, coupez-les la veille.
- Garnissez les céréales à grains entiers de bananes tranchées, de kiwis ou de petits fruits frais.
- Incorporez des petits fruits, frais ou surgelés, à la pâte à crêpes, ou garnissez les crêpes de pêches tranchées.
- Garnissez la moitié d’un bagel à grains entiers de tranches de pomme, d’un soupçon de cannelle et d’une tranche de fromage cheddar. Faites gratiner.
- Servez un smoothie au déjeuner, composé de yogourt, de petits fruits surgelés, d’avocats, de légumes verts feuillus (p. ex., des épinards, du chou frisé), et d’une petite quantité de lait.
- Incorporez des poivrons tranchés, du brocoli, des épinards, des tomates ou des champignons, frais ou surgelés, aux œufs et aux omelettes.
- Garnissez la moitié d’un muffin anglais à grains entiers d’une tartina de noix et de graines ainsi que de fraises et de bananes tranchées. Pour obtenir un savoureux roulé, remplacez le muffin anglais par une tortilla.



Décorez votre assiette de légumes et de fruits!