



bulletin

Décorez votre assiette au dîner!

Aux parents,

Le centre continue de faire la promotion du programme Décorez votre assiette. Notre but consiste à faciliter chez les familles la consommation de légumes et de fruits, lesquels protègent contre les maladies du cœur, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète de type 2 ainsi que de nombreux cancers. Les enfants qui augmentent leur consommation de légumes et de fruits obtiennent en quantité accrue les éléments nutritifs, les fibres et l'énergie dont ils ont besoin pour grandir, apprendre, jouer, et être en santé.

Les familles constituent également d'importants modèles de référence : les enfants apprennent en observant la fréquence à laquelle les légumes et les fruits sont servis et consommés chez eux.

Voici quelques moyens par lesquels accroître la consommation de légumes et de fruits au dîner, que ce soit à l'école ou au travail :

- Pour faire facilement une salade de thon, garnissez une laitue romaine de thon émietté, de tomates-cerises en quartiers, ainsi que d'olives noires, d'oignons et de poivrons rouges et jaunes tranchés. Prévoyez un petit contenant de vinaigrette balsamique pour rehausser le tout.
- Garnissez les pâtes à grains entiers de sauce pesto ou tomate, et servez en accompagnement des crudités.
- Hachez finement, tranchez ou découpez en dés divers légumes (p. ex., des bâtonnets de carotte, de courgette et de céleri; des lanières de poivrons rouges et verts; des fleurets de brocoli et de chou-fleur, des têtes de champignon; et des tomates-cerises). Servez avec une trempette savoureuse.
- Garnissez les pains pita miniatures de minces tranches de pomme, de laitue romaine et de fromage râpé.
- Badigeonnez les patates douces tranchées d'un mélange de blancs d'œufs et de muscade. Faites cuire au four pendant 20 minutes à 425 °F (220 °C) dans un plat allant au four légèrement graissé.
- Rehaussez la salade de chou en y incorporant des pommes râpées, des poires en dés ou des raisins tranchés.
- Ajoutez aux salades vertes des bleuets, des fraises tranchées ou des quartiers de mandarine.
- Garnissez la pizza maison de rondelles de courgette, de champignons, d'oignons, de lanières de poivrons rouge ou orangé, de carottes râpées, d'épinards hachés et de tomates en dés.
- Incorporez à la sauce pour spaghettis, aux chilis, aux lasagnes, aux casseroles ou aux ragoûts des légumes très frais ou surgelés.
- Garnissez les pains pita à grains entiers de fromage râpé, de viande en cubes, de tomates en dés et de concombre.



Décorez votre assiette de légumes et de fruits!