Plonger en plein dedans!

Permettez à vos enfants de jouer avec la nourriture de temps en temps, surtout lorsqu'ils s'alimentent sainement! Voici quelques idées économiques et originales de faire des lunchs un moment de santé et de plaisir.

Guacamole

Les avocats sont un super aliment nutritif.

- Trempette : guacamole
- Croustilles de maïs
- œuf cuit dur
- Chou-fleur et fraises

Houmous

Les pois chiches sont une importante source de fibres et de protéines.

- Trempette : houmous
- Poivrons jaunes et rouges
- Salami
- Bretzels et raisins

Fromage cottage

Le fromage cottage est rempli de protéines et de calcium

- Trempette : fromage cottage
- Asperges cuites à la vapeur enveloppées de prosciutto
- Carottes jaunes
- Craquelins
- Kiwi

Compote de pommes

Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours.

- Trempette : compote de pommes
- Reste de poulet et fromage sur du pain à grains entiers
- Bâtonnets de carottes
- Kiwi et bleuets

CHampions de la boîte à lunch

Document reproductible