

Planification de la semaine

Discutez avec votre enfant et préparez une liste d'aliments sains qu'il mangera. Suggérez-lui d'essayer un nouvel aliment par semaine. Cet outil est utile lorsque vous êtes à court d'idées une journée donnée. Révissez cette liste et mettez-la à jour régulièrement pendant l'année à mesure que les goûts de votre enfant évoluent et changent.



N'oubliez pas la
bouteille d'eau!



lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

Protéine (Choisissez 2)

Protéine (Choisissez 2)

Protéine (Choisissez 2)

Protéine (Choisissez 2)

Protéine (Choisissez 2)

Fruits (Choisissez
au moins 1)

Fruits (Choisissez
au moins 1)

Fruits (Choisissez
au moins 1)

Fruits (Choisissez
au moins 1)

Fruits (Choisissez
au moins 1)

Légumes (Choisissez
au moins 1)

Légumes (Choisissez
au moins 1)

Légumes (Choisissez
au moins 1)

Légumes (Choisissez
au moins 1)

Légumes (Choisissez
au moins 1)

Grains entiers
(Choisissez au moins 1)

Grains entiers
(Choisissez au moins 1)

Grains entiers
(Choisissez au moins 1)

Grains entiers
(Choisissez au moins 1)

Grains entiers
(Choisissez au moins 1)

CHampions de la boîte à lunch