

## RELIE LES ALIMENTS



carotte

lait



macaroni

carotte



lait

fraise



œuf

fromage



fraise

macaroni



fromage

thon



thon

pain



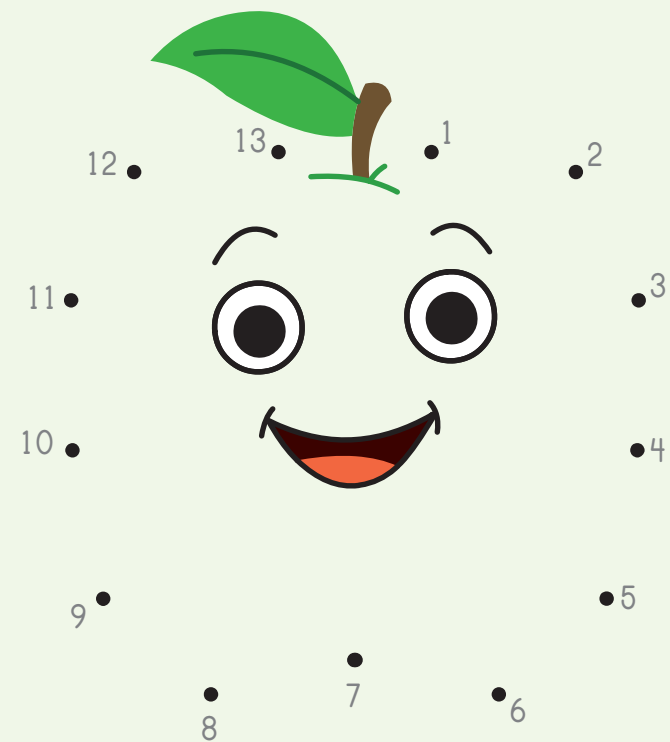
pain

œuf



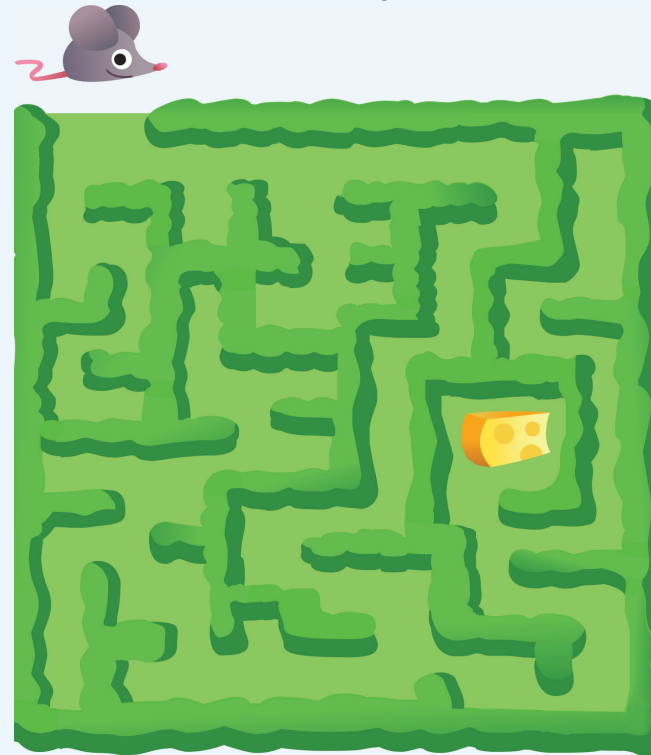
## JE M'APPELLE

## RELIE LES POINTS



## LABYRINTHE

Aide la petite souris à atteindre le fromage.

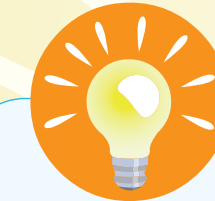


# TRANSFORMEZ LA BOÎTE À DÎNER EN BOÎTE À DÉLICIES

Vous préparez le dîner de votre enfant chaque jour? Notre boîte à délices est remplie d'idées savoureuses tirées du Guide alimentaire canadien, qui plairont assurément aux petits. Reportez-vous aux exemples ci-dessous pour vous assurer que le dîner de votre enfant comprend des aliments provenant de chacun des quatre groupes alimentaires.



N'oubliez pas d'ajouter une collation santé.



### Repensez la boîte à dîner.

Vous voulez vous assurer que votre enfant profite de tous les bienfaits du lait au dîner? C'est simple : achetez du lait à l'école! Grâce au Programme lait-école, vous pouvez acheter du lait à l'école pour environ le même prix que celui que vous achetez à la maison, soit 40 ¢ par portion.

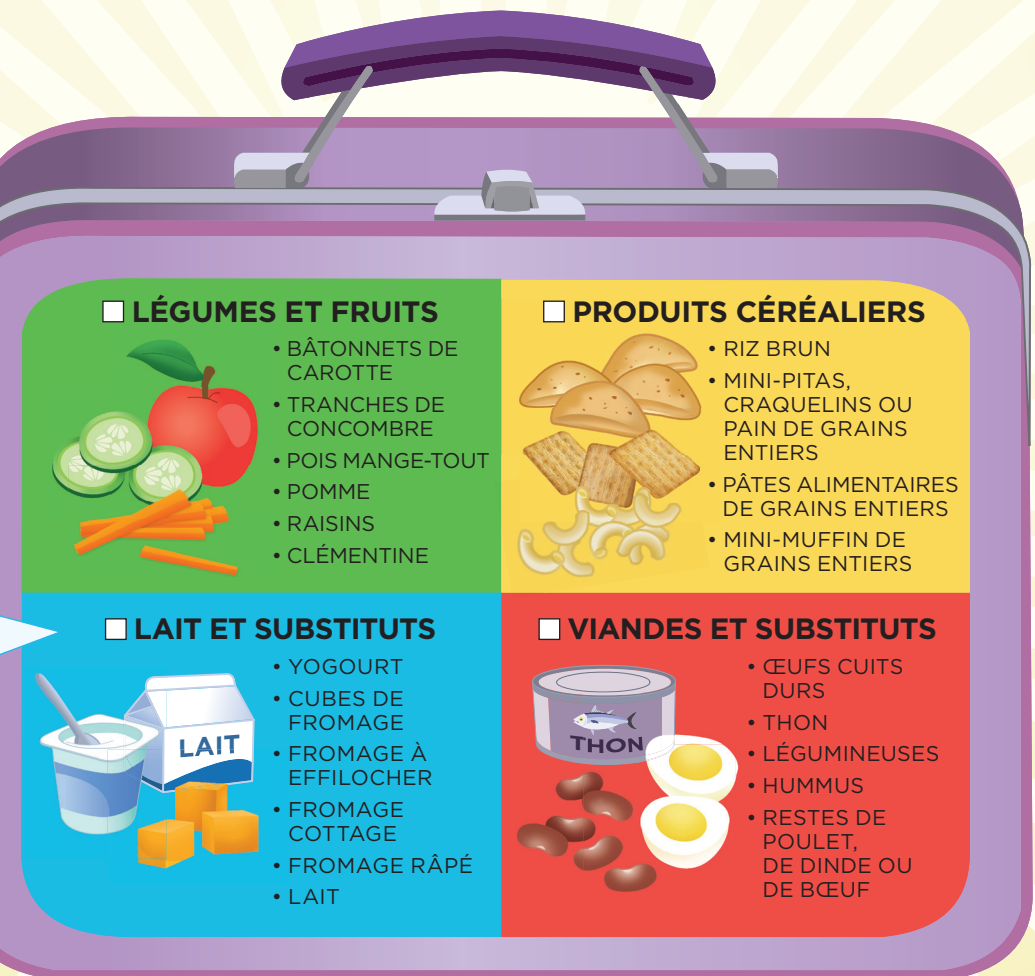


### Saviez-vous que...

Vos producteurs et transformateurs laitiers locaux ainsi que le ministère de l'Agriculture de la Nouvelle-Écosse sont fiers de financer le Programme lait-école. Ce programme permet aux enfants de la Nouvelle-Écosse d'acheter du lait frais et froid à l'école, à un prix réduit, depuis plus de 40 ans!



PROGRAMME LAIT-ÉCOLE

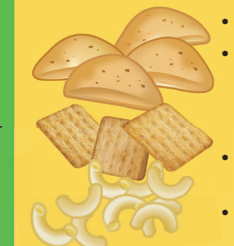


#### LÉGUMES ET FRUITS



- BÂTONNETS DE CAROTTE
- TRANCHES DE CONCOMBRE
- POIS MANGE-TOUT
- POMME
- RAISINS
- CLÉMENTINE

#### PRODUITS CÉRÉALIERS



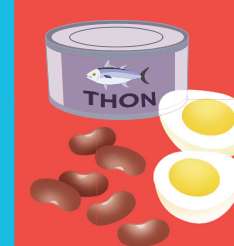
- RIZ BRUN
- MINI-PITAS, CRAQUELINS OU PAIN DE GRAINS ENTIERS
- PÂTES ALIMENTAIRES DE GRAINS ENTIERS
- MINI-MUFFIN DE GRAINS ENTIERS

#### LAIT ET SUBSTITUTS



- YOGOURT
- CUBES DE FROMAGE
- FROMAGE À EFFILOCHER
- FROMAGE COTTAGE
- FROMAGE RÂPÉ
- LAIT

#### VIANDES ET SUBSTITUTS



- ŒUFS CUITS DURS
- THON
- LÉGUMINEUSES
- HUMMUS
- RESTES DE POULET, DE DINDE OU DE BŒUF

Pour de plus amples renseignements sur le Programme lait-école, visitez [laitecole.ca](http://laitecole.ca)

# Des aliments amusants pour les enfants



Les dîners préemballés achetés en magasin sont généralement coûteux et peu nutritifs. Pourquoi ne pas laisser vos enfants créer leur propre dîner? Donnez-leur un ensemble de petits contenants réutilisables qu'ils pourront remplir d'aliments de leur choix provenant de chacun des quatre groupes alimentaires.



Faites participer vos petits marmitons.

Les enfants sont plus susceptibles de manger leur dîner et leurs collations s'ils ont aidé à les préparer.

## MINI-BOUCHÉES DE PIZZA

- Mini-pitas, tranches de baguette ou muffins anglais de grains entiers
- Sauce à pizza
- Viande cuite (poulet, bœuf ou porc) ou fèves noires
- Légumes en tranches
- Fromage râpé



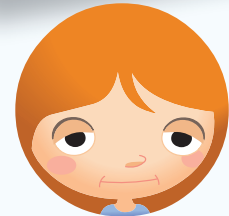
**Préparation :** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Étendre la sauce à pizza sur le pain de votre choix. Ajouter la viande ou les légumineuses ainsi que les légumes. Parsemer de fromage râpé. Cuire pendant 10 à 12 minutes (jusqu'à ce que le fromage fasse des bulles). Laisser refroidir et garder dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

## TREMPETTE DE HUMMUS

- 1 boîte (540 ml) de pois chiches, égouttés
- ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron
- 1 c. à thé (5 ml) de cumin
- 2 c. à soupe (30 ml) de yogourt nature




**Préparation :** Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Couvrir et réfrigérer. Servir avec des craquelins de grains entiers et des carottes miniatures, ou avec d'autres aliments santé qui accompagnent bien les trempettes.



### Vous voulez prévenir la baisse d'énergie de l'après-midi?

Les niveaux d'énergie chutent naturellement au courant de l'après-midi. En ajoutant du lait au dîner de votre enfant, vous lui fournissez une source d'énergie ainsi que 16 nutriments essentiels qui l'aideront à rester actif et prêt à apprendre. Alors, contribuez au succès de votre enfant en tirant parti du Programme lait-école.

 <b>Tous les bienfaits du lait*</b>		
<b>9 g DE PROTÉINES DE HAUTE QUALITÉ</b>	<b>CALCIUM POUR LA SANTÉ DES OS</b>	<b>COMPOSÉ DE 90 % D'EAU</b>
<b>100 % CANADIEN</b>	<i>Favorise la santé dentaire</i>	<b>Une bonne dose de vitamine D, la « vitamine soleil »</b>
<b>CALCIUM FACILE À ABSORBER</b>	<b>CONTIENT 16 NUTRIMENTS ESSENTIELS</b>	<i>De l'énergie pour alimenter ton corps</i>

\*Selon une portion de 250 ml de lait 1 %

© Les Producteurs laitiers du Canada, 2015

1 1

2 2

3 3

4 4

5 5

6 6

7 7

8 8

10 10

9 9

# COMPTE LES ALIMENTS

10 10