

Boîtes à réflexion

Boîte 3



Est-il possible d'offrir des repas nutritifs à vos petits affamés qui vous réclament des repas « fast-food » ?



OUI... en bonifiant ceux-ci d'aliments nourrissants.



Fast-food

Substituts santé

Hot-dog

Pain de blé entier et saucisses au tofu



Pâtes alimentaires

Pâtes alimentaires au blé entier ou aux légumes

Pizza

Pizza végétarienne sur pâte de blé entier



Sandwichs de viandes froides

Pain de céréales entiers, garni d'œufs cuits durs, de poulet, de tartines au tofu, de tomates fraîches, de beurre de noix ou de fromages



Crêpes de farine blanche et sirop

Crêpes de farine de blé ou de maïs, ou crêpes à la citrouille, servir avec des fruits frais

Jell-O

Jus de fruits avec gélatine



↳ Les viandes froides et toutes les charcuteries sont à bannir de vos menus en service de garde.

↳ Prenez soin d'inclure des aliments des 4 groupes dans vos menus : pains et céréales, fruits et légumes, produits laitiers, viandes et substituts.