

# Juste pour le plaisir

*Vous voulez rendre la préparation du lunch drôle et plaisante pour vous et vos enfants ? Voici quelques trucs !!!* par Annick Vigneault, nutritionniste

## **Impacte visuel**

Faites des couches de différentes couleurs de fruits ou de légumes dans des sacs ou des contenants transparents. Ils pourront ainsi voir toutes les bonnes choses qu'ils vont goûter !



## **Miniaturisation**

Préparer leur nourriture favorite... mais en miniature ! Couper les sandwichs, les légumes, fruits et collations en petits bouchées, ils adoreront !

## **Thèmes**

Créer des dîners à thèmes ! Le lundi ce pourrait être mexicain, mardi chinois ou vietnamien, mercredi italien etc !!! Garder leurs pupilles gustatives à l'affût !!!

## **Renouveler**

Recréer leurs favoris en coupant les sandwichs en formes spéciales en utilisant des "cookie cutters" de différentes sortes étoiles, cercles, carrés etc...

## **Shushi**

Rouler des viandes tranchées avec différentes garnitures; et faites en des sushi ! Vous pouvez les sécuriser avec des petits cure-dents !

## **Changer le pain**

Oublier le traditionnel pain blanc en tranches carrées. Varier en utilisant des pitas, des tortillas, des "rolls" etc. faites la découverte de la section boulangerie de votre super-marché.



## Combos

Faire des compositions de repas et/ou collations à faible prix et nutritifs (sans le sucre, le gras et le sel ajoutés) tout en gardant les enfants intéressés à l'heure du repas!!

C'est mieux pour les enfants et votre porte-feuille!!!

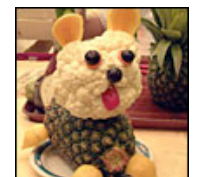
Les enfants sont moins tentés de choisir du "junk food" s'ils ont des alternatives savoureuses sous la main ; comme des fruits tranchés, des bâtonnets de légumes, des muffins faits maison ou des biscuits "santé" ...

## **Eau**

Encourager les enfants à boire de l'**eau** ou des boissons plus "santé" comme du lait ou des jus de fruits fait de concentré ou sucré avec des jus de fruits naturels ou fait de 100% jus de fruits.

Mais éviter la mention breuvages ou boissons car ceux-ci contiennent souvent que de l'eau, des saveurs artificielles et du sucre, donc aucune vitamines !

Emmener vos enfants à l'épicerie avec vous et montrer leur ce que sont les aliments sains et où ils se trouvent.



Laisser les choisir leur collation et une gâterie occasionnelle ! Sentez, touchez et admirez la couleur, la senteur, la texture des fruits, légumes et autres !

Devenir des "partner" du processus de faire les lunchs et pourquoi ne pas essayer un nouveau fruit ou légume exotique cette semaine ?