

DÎNERS FACILES POUR L'ÉCOLE



REVENIR À L'ESSENTIEL

La santé et le bien-être sont prioritaires pour la communauté et les écoles. En allant de l'avant, les parents et les tuteurs peuvent dépendre sur l'apport nutritif du lait en provenance du Canada pour nourrir leurs enfants et pour contribuer à leur apprentissage à l'école.

L'ENGAGEMENT DE VOTRE ÉCOLE EN NUTRITION



Le **Programme lait-école** encourage les élèves à acquérir l'habitude saine de boire du lait en le rendant disponible à l'heure du dîner et en célébrant le lait tout au long de l'année en tant que choix nutritif.

Chacun joue un rôle important dans le Programme lait-école. **L'école** met du lait froid et rafraîchissant à la disposition **des élèves**, les **parents** aident leurs enfants à acheter ce lait et les élèves boivent le lait—ce super nutriment pour compléter leur dîner.

Avantages :

- Le lait frais est offert aux élèves.
- C'est facile et pratique pour les parents.
- Le programme encourage l'acquisition d'habitudes alimentaires saines qui dureront toute la vie!

Pour en savoir plus à propos du programme de distribution du lait et sur la façon dont votre enfant peut boire du lait à l'école, communiquez avec l'école et demandez à parler au coordonnateur du programme de distribution du lait.

L'ACHAT DU LAIT À L'ÉCOLE EST UN SOUCI DE MOINS POUR LA BOÎTE À LUNCH!

Pour planifier un dîner (ou n'importe quel repas)

- offrez un ou plusieurs aliments de chacun des groupes d'aliments ci-dessous ET
- incluez un aliment qui **renforcent les os*** pour assurer la présence de calcium et de protéines, deux éléments indispensables pour que les enfants développent des os solides.

**Les aliments surlignés en bleu sont une bonne source de calcium et de protéines.*

La variété est la clé à une bonne alimentation!

La boîte à lunch ci-après présente des choix d'aliments, mais elle ne se limite pas à ces choix. Plusieurs aliments nutritifs sont une combinaison de deux ou plus des options d'aliments ci-dessous. C'est exemples sont présentés pour vous inspirer.



IDÉES DE DÎNERS POUR L'ÉCOLE

PAIN AUX BANANES AUX FLOCONS D'AVOINE EN BOCAUX

Donne une portion

Ingrédients

- 1/2 tasse (125 ml) de d'avoine roulée
- 1 cuillerée à thé (5 ml) de miel
- 1/4 cuillerée à thé (1 ml) de cannelle
- 1/2 tasse (125 ml) de lait
- 1 banane
- 1/2 tasse (125 ml) de yaourt à la vanille

Préparation :

1. Utiliser un bocal de 2-tasses (500 ml) avec couvercle. Dans le bocal, y mettre d'avoine roulée; arroser de miel; saupoudrer de cannelle, puis verser de lait.
2. Peler et couper en fine tranche la banane et déposer dans le bocal. (Si désiré, y mettre 1/2 tasse d'un autre fruit que la banane.)
3. Ajouter de yaourt dans le bocal. Couvrir hermétiquement; laisser refroidir une nuit au réfrigérateur (ou pour 8 heures). Servir froid. Les flocons d'avoine se gardent pendant 3 jours au frigo.

Pour plus d'idées, visitez le site
dairyfarmersmb.ca/at-your-table/

Le programme de lait scolaire
est une gracieuseté de

Dairy Farmers
of Manitoba

