

# Repas scolaire bon pour la santé

Chaque jour nous devons manger des aliments de chacun des groupes suivants :

Pains  
et  
céréales

Aliments  
fortement  
protéiniques

Fruits et  
légumes

Pour manger avec plus de plaisir, choisissez des aliments de chacun de ces trois groupes.

## Pains et céréales

Le pain et les céréales apportent de l'énergie.

Avec de l'énergie, nous apprenons mieux et nous jouons mieux.



## Aliments fortement protéiniques

Les protéines renforcent les muscles et font grandir les os.

Vous les trouvez en grande quantité dans la viande, les noix, les oeufs, les haricots, les lentilles et les produits laitiers (fromage, lait et yogourt).



## Fruits et légumes

Les fruits et légumes nous apportent des vitamines, des minéraux et des fibres.

Ils nous aident à paraître et être en grande forme.



## Ajoutez une boisson.

L'eau est ce qu'il y a de mieux pour votre santé et elle n'est pas chère.



Préparez suffisamment à manger pour toute la journée.

# Repas scolaire bon pour la santé



Choisissez du **pain ou des céréales.**



Choisissez une **source de protéine.**



Choisissez un **fruit et un légume.**



Choisissez une **boisson.**



Eau

# Repas scolaire bon pour la santé



# Repas scolaire sans danger

Lavez vos mains avec du savon avant de préparer les repas scolaires.



Emballer hermétiquement les aliments et séparez-les les uns des autres dans le panier-repas.



Utilisez des sacs alimentaires ou enveloppez les aliments dans un film plastique résistant pour les séparer les uns des autres dans le panier-repas.



Congelez une bouteille d'eau ou un sac de glace. Placez-les dans le panier-repas pour l'école afin que le repas ne s'abîme pas avec la chaleur.



**Gardez les produits laitiers, la viande, les oeufs, les pâtes et le riz cuits dans le réfrigérateur pour ne les sortir que juste avant le repas.**