



Idées simples pour varier les boîtes à tartines de nos enfants

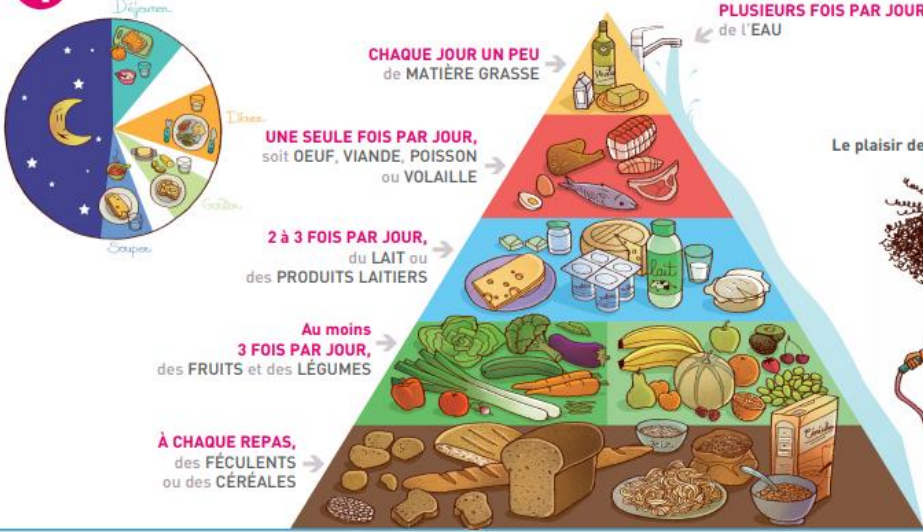
1) Rappel recommandations nutri-santé de base :

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DES ENFANTS DE 18 MOIS À 12 ANS





4 REPAS par JOUR






Le plaisir de **BOUGER**

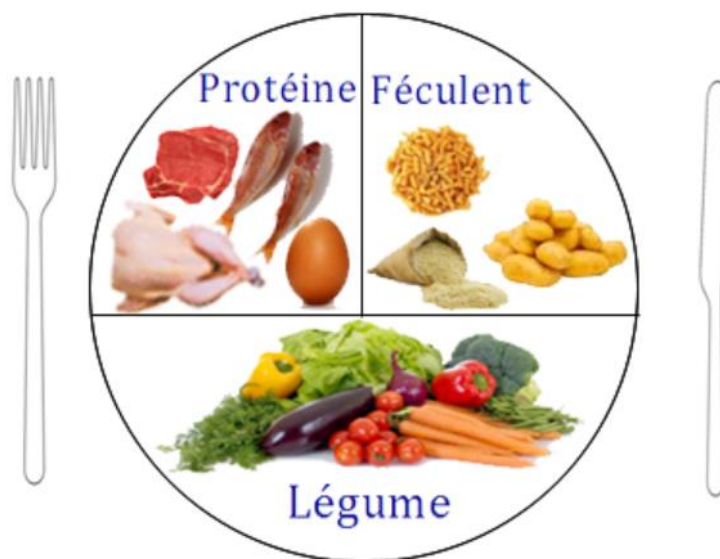






Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles et de la Loterie Nationale.

S.A. Société Royale • Chaussée de Charneroy 16 • 1050 Bruxelles • Tel: 02 512 80 00 • 02 512 80 01



2) Idées simples et de saison (automne-hiver) pour varier le contenu des boîtes à tartines.

Ici lunches froids et des produits peu sensibles, même sans réfrigération, s'ils sont consommés à midi.

Légumes/fruits de saison	Tartines ou simples accompagnements	Salade <small>(Assaisonnement simple : huile d'olive ou colza + jus de citron + sel)</small>
<ul style="list-style-type: none"> - Des bâtonnets de carottes crues - Des feuilles de chicons - Des petits bouquets de chou-fleur cru - Des champignons de Paris crus... <p>On peut associer une petite sauce pour faire trempette :</p> <ul style="list-style-type: none"> - guacamole, houmous, fromage frais... <ul style="list-style-type: none"> - Des restes de légumes rôtis de la veille, ils sont bons froids - Des petites pdt cuites froides - Des edamame ... <ul style="list-style-type: none"> - Pomme / poire / bananes / mandarines / raisins frais - Abricots séchés, raisins secs, pruneaux ou figues séchées - Compotes... 	<ul style="list-style-type: none"> - Pain tartine complet - Pain tartine céréales - Wraps - Bagels - Buns - Craquottes /Grisini en dépannage... <p>Garnitures :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fromage / jambon-dinde cuit, rôti froid ou substitut / œuf brouillés ou dur / poisson (fumé ou par ex du thon mixé avec un peu de fromage frais... ou un peu de mayonnaise 😊) - Houmous en tout genre (le principe : boîte de pois chiche ou haricot, huile, sel, jus de citron, épices + autre légume cuit en option) - Carottes râpées / feuilles de salades directement dans le sandwich... 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade de riz/quinoa au thon, œufs, maïs et crudités - Taboulé, crudités et dés de fromage / falafels - Lentilles / pois chiches / haricots (possible déjà cuits en conserve), œufs, crudités - Salade de pâtes, petits pois, surimi / dés de jambon/dinde... <p>L'idée est aussi de profiter du souper de la veille : faire un peu plus de céréales ou légumineuses qu'on met de côté, idem pour les légumes qui peuvent aussi se déguster froids le lendemain.</p>

Pour les enfants qui ont des petits thermos, les soupes et les plats de la veille réchauffés à la maison au matin sont bien sûr une très bonne solution.

Ce document n'est produit qu'à titre d'inspiration et de partage dans un esprit de soutien entre parents. Les choix sont ici simples intentionnellement, des centaines d'autres combinaisons et idées sont possibles, amusez-vous !

Et sollicitez vos enfants, ils vont adorer construire leur lunch avec vous !