

Déjeuners les jours d'école

Commencer la journée par un déjeuner santé aide les enfants et les jeunes à se concentrer et être réceptifs à l'apprentissage.

Prévoyez des options saines et prêtes à emporter pour inciter tout le monde à déjeuner, même quand on est pressé le matin :

- Gruau en pot préparé la veille : Prévoyez des portions individuelles pour toute la semaine. Mélangez lait et gruaux, puis ajoutez des fruits, des graines ou vos ingrédients préférés.
- Mélangez des céréales, en teneur en fibre faible et élevée, que vous pouvez manger sèches, accompagnées d'un morceau de fruit comme une pomme, une banane ou une orange.



Augmentez les quantités cuisinées et congelez-en une partie pour plus tard :

- Muffins aux grains entiers sucrés ou savoureux.
- Smoothies – sortez-en du congélateur et mettez les au réfrigérateur la veille.
- Crêpes ou pain doré fait de pain de grains entiers que l'on met au grille-pain et que l'on sert avec des petits fruits, de la compote de pommes ou du yogourt.
- Déjeuner sandwich ou burrito : œuf brouillé, fromage râpé et tomate coupée en dés (sans jus) sur un muffin anglais de grains entiers ou en sandwich roulé (wrap). Placer au congélateur et réchauffer au micro-ondes.

Les restes ou toute nourriture saine préférée peuvent être consommés au déjeuner.

[Déjeuner équilibré pour les enfants -
Unlock Food](#)

Écrit par des nutritionnistes de la santé publique (2019)
populationhealth@saskhealthauthority.ca