

# Mets du punch dans ta boîte à lunch



## DES LUNCHS POUR GRANDIR ET POUR LE PLAISIR !

Pour fournir de l'énergie, contribuer à ta croissance et à ta santé, un lunch équilibré doit inclure les 4 groupes du **Guide alimentaire canadien pour manger sainement**.

Voici les 4 groupes d'aliments : Produits céréaliers



Fruits et légumes



Produits laitiers



Viande et substituts



### Et les petites douceurs?

Les aliments très sucrés, les croustilles, le chocolat et les friandises ne font pas partie des 4 groupes d'aliments recommandés et ne sont pas à leur place dans ta BOÎTE À LUNCH!

- **PARTICIPE** à la préparation de ta boîte à lunch !
- **LAISSE ALLER** ton imagination !
- **DÉCOUVRE** de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs.

Voici quelques exemples pour t'inspirer :



**MENU #1** Fromage en grain  
Lamelles de poivron rouge et vert  
Petit pain de blé entier beurré  
Yogourt aux pêches (congelé)  
Jus de pomme et d'ananas

**MENU #2** Poulet froid  
Muffin au fromage  
Jus de raisin

**MENU #3** Mini pita de blé entier  
avec garniture à sandwich  
Biscuits à la farine d'avoine  
Lait (congelé)

**MENU #4** Mini pizza au fromage  
Bâtonnets de légumes  
Banane  
Lait (congelé)