

Ma boîte à lunch santé comprend les quatre catégories d'aliments :

- ① Produits céréaliers ② Fruits et légumes ③ Viandes et substituts ④ Produits laitiers



★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Pour la conservation des aliments froids et des produits laitiers, il faut utiliser le bloc réfrigérant;

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Et pour les repas chauds, le thermos.



À l'occasion, il n'y a aucun problème si tu savoures un menu ou un aliment moins nutritif. Ça fait aussi partie de la vie. Il suffit que ça n'arrive pas trop souvent, que ça reste occasionnel. En d'autres termes, si la majorité de ton alimentation est équilibrée et composée d'aliments nourrissants, manger de la malbouffe de temps en temps n'est pas très grave. *L'important est que la majeure partie de tes repas et collations soient bien nutritifs pour avoir de l'énergie pour tes activités de la journée, pour bien grandir et pour te sentir bien dans ton corps.* (<http://www.choisirdegagner.com/articles/manger-mieux/waltergo-te-parle-de-la-malbouffe>)

Idées de collations santé :

Légumes coupés



Yogourts



Fromages



Craquelins



Barre de céréales



Fruits

