

LUNCH BOX POUR LES ENFANTS

LES 5 INGRÉDIENTS
ESSENTIELS DE BASE



*
LA CROISSANCE ET LE
DÉVELOPPEMENT
D'UN ENFANT
NÉCESSITENT BEAUCOUP
D'ÉNERGIE !

CÉRÉALES
COMPLÈTES

1

CÉRÉALES
→ ÉNERGIE



Où

.....

PUISER CETTE ÉNERGIE?!

UNE POIGNÉE
DE NOIX NON SALÉES:
PARFAIT CONTRE LES PETITS
COUPS DE MOU DE L'APRÈS-MIDI



2

VIANDE, POISSON ET SUBSTITUTS*

➔ PROTÉINES

ET POUR LES ACIDES GRAS OMÉGA-3

~ PENSEZ AU POISSON ~

* Veillez à conserver le lunch au frais jusqu'à la consommation



VOUS PRÉFÉREZ
UN REPAS
VÉGÉTARIEN?

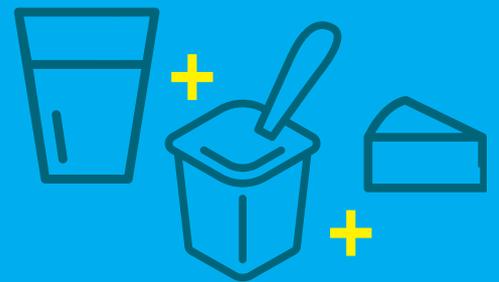
VARIEZ ENTRE LES LÉGUMINEUSES,
LES CÉRÉALES, LES NOIX ET
LES LÉGUMES POUR COUVRIR LES
BESOINS NUTRITIONNELS



IL EST RECOMMANDÉ
DE CONSOMMER
2 À 3 PRODUITS
LAI TIERS PAR JOUR

3

PRODUITS LAITIERS



PROTÉINES ET CALCIUM



APPORTEZ DE
LA COULEUR ET
DES SAVEURS
AU LUNCH!

4

FRUITS ET LÉGUMES

VITAMINES ET MINÉRAUX



+ FIBRES + HYDRATATION

5

BOISSONS → HYDRATATION

N'oubliez pas de
donner une petite
bouteille à votre
enfant



Cette brochure a été réalisée par des diététiciens et vous est offerte par Nestlé

Réalisé à l'initiative de NESTLÉ et de ses marques:

