



Guide pour manger santé

Repas faciles à préparer

Quels repas peuvent être préparés rapidement et facilement?

Beaucoup de repas nutritifs se préparent rapidement si vous avez les ingrédients sous la main. Certains aliments peuvent servir à la fois pour le déjeuner, le dîner et le souper, comme les œufs, le yogourt, le beurre d'arachide et le fromage.

Dîners et soupers faciles à préparer

(Tous les repas comptent des aliments des quatre groupes alimentaires.)



- Soupe aux légumes, sandwich grillé au fromage et au jambon.
- Sandwich au beurre d'arachide et aux bananes avec un verre de lait.
- Macaronis au fromage avec thon et pois.
- Haricots en conserve sur pain bannock ou rôtie, salade et yogourt.
- Sandwich aux œufs durs, crudités et trempette, avec un verre de lait.
- Tranche de pain aux grains entiers garnie de bœuf et de fromage fondu, accompagnée d'une salade.
- Patates rôties avec garniture à taco, jambon ou chili et fromage, sur petit pain ou tranche de pain.
- Spaghettis à la viande, salade et verre de lait.
- Sauté de viande et de légumes servi sur un lit de riz avec un verre de lait.

- Petit pain de viande individuel (cuit dans un moule à muffins), purée de pommes de terre, petit pain et verre de lait.
- Œuf et fromage servis sur un muffin anglais, fruits tranchés.
- Pérogies, saucisse, maïs et verre de lait.
- Casserole de thon (thon, soupe au céleri, pois), riz et verre de lait.

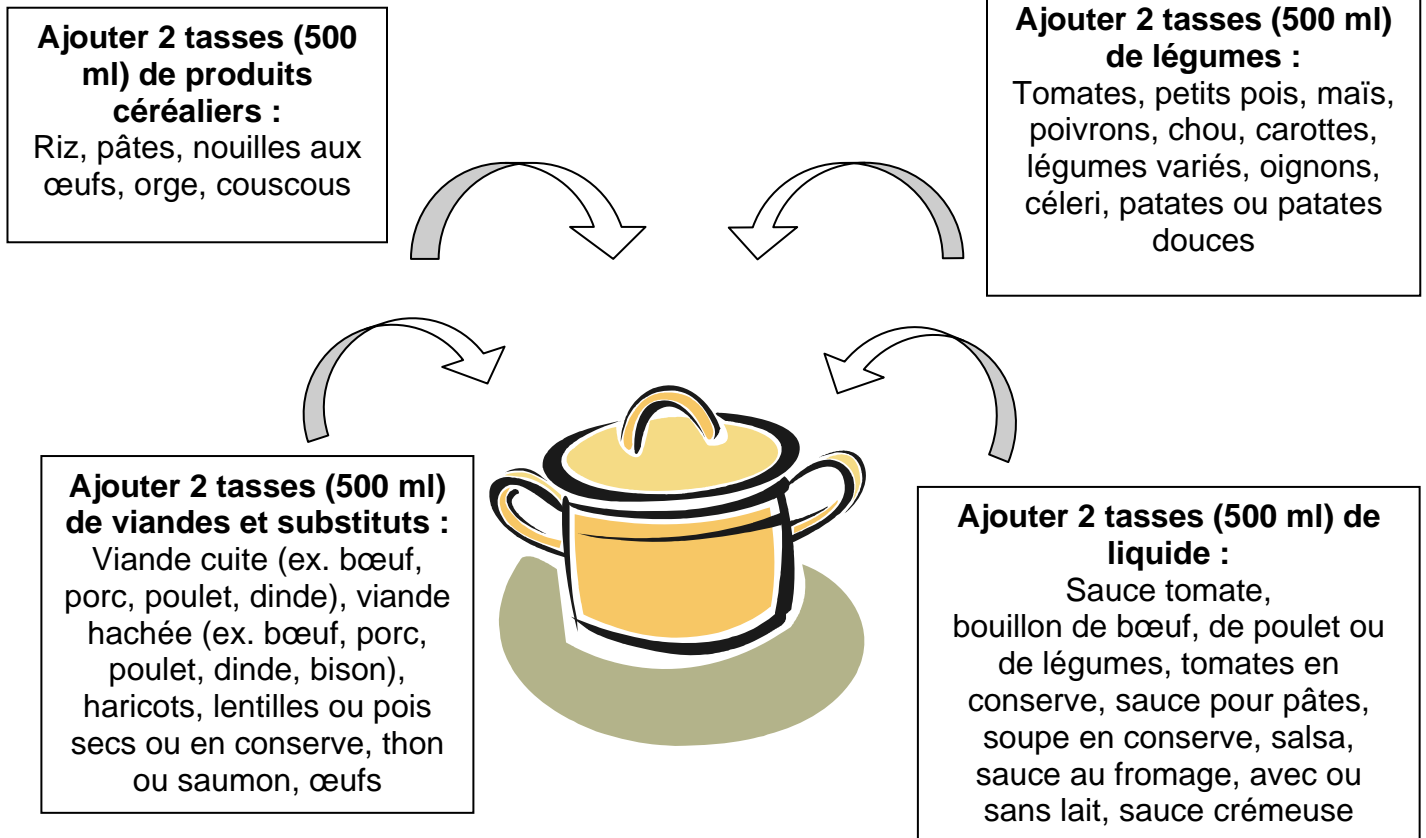
Déjeuners faciles à préparer

(Tous les déjeuners comptent des aliments de trois groupes alimentaires.)

- Céréales avec lait froid et banane.
- Œuf bouilli sur rôtie et orange.
- Gruau avec une cuillerée de raisins et verre de lait.
- Yogourt, muffin et tranches d'ananas.
- Crêpe avec bleuets et verre de lait.
- Œufs brouillés servis sur une rôtie et recouverts d'une tranche de fromage.
- Muffin à l'avoine, bol de tranches de bananes et lait.
- Pain doré avec fruits et yogourt.
- Sandwich au fromage fondant et salade de fruits.
- Boisson frappée aux fruits (mélange de yogourt et de fruits) et muffin au son.
- Pain bannock, fromage et pomme.

Créez vos propres repas rapides et savoureux en casserole

Les plats en casserole offrent une foule de possibilités. Mélangez des quantités égales de produits céréaliers, de légumes, de viande et de liquide, laissez mijoter et assaisonnez au goût.



Donne 6 portions d'une tasse (250 ml)

Variantes :

- Plutôt que d'ajouter des produits céréaliers, servir sur un pain pita de blé entier, une tranche de pain bannock ou un petit pain, une rôtie ou un taco mou OU servir le produit céréalier en accompagnement.
- Les plats en casserole peuvent être préparés sur la cuisinière, à la mijoteuse ou au four.
- Les plats en casserole peuvent facilement être transformés en soupe

en augmentant la portion de liquide. Essayez avec 4 tasses (1 l), et ajustez au besoin.

- Il suffit de servir avec un verre de lait pour avoir des aliments des quatre groupes alimentaires.
- Il est facile de faire participer les enfants à la préparation du repas. Vous pouvez leur demander de mesurer les quantités, de remuer les ingrédients ou de couper les légumes, par exemple.

Pour vous aider à offrir des repas santé et à favoriser l'alimentation saine dans les établissements d'apprentissage et de services à la petite enfance.

Cette publication figure dans la section sur l'apprentissage et les services à la petite enfance du site Web du ministère de l'Éducation de la Saskatchewan, à l'adresse www.education.gov.sk.ca.