

# Le Pique-Nique Equilibré



# Le Pique-Nique Equilibré



Ce repas étant souvent pris **le midi**, il doit représenter **40%** **des apports journaliers** en glucides, lipides et en protéines, comme un déjeuner pris au domicile, à l'école ou au centre aéré ( en sortie scolaire ).



Il reste un repas à **limiter**.



Celui-ci doit **apporter de l'énergie** pour être **en forme** afin de faire **les activités** proposées de **l'après-midi**.



# Le Pique-Nique Equilibré



Doit être composé **Obligatoirement** de :

➔ 1 Produit **Féculent** (pain, pâtes, riz, blé...) apportant **l'énergie** et les **fibres**.

➔ 1 Produit **Protéiné** (viande, poisson, œuf...) apportant les **acides aminés** essentiels pour le bon fonctionnement du corps.



➔ **Toujours** une bonne **Hydratation** (eau ou jus de fruits dans une gourde).

➔ 1 **Légume** (minimum),  
Sous forme de sandwich, de wrap, de crudités, de cake.



Dessert : ➔ 1 **Fruit** cru ou cuit  
(compote, banane, pomme, poire...)



**OU**



Apport en :  
**Fibres,**  
**Vitamines,**  
**Minéraux.**



➔ 1 Produit **Laitier** (yaourt à boire, fromage blanc, fromages...) apportant du **Calcium** essentiel à la **croissance** des dents et des os chez l'enfant.



**Attention** à respecter **la saisonnalité** des **Fruits** et **Légumes**.



# Le Pique-Nique Equilibré



## “ Petite Précision ”



→ Pour ce pique-nique, il faut privilégier au maximum des repas “fait Maison” afin qu'ils ne soient pas trop gras, trop sucrés, trop salés et surtout sans additifs ni conservateurs car cela est très important pour La Santé, le bien-être et le développement de l'enfant.



→ On peut tout de même se faire plaisir et rajouter un Produit “Festif” (gâteau maison, biscuit...).





# Le Pique-Nique Equilibré



“ HealthyLife by J& C “ vous propose **2** recettes :



→ Le Taboulé au Boulgour



→ La Salade de Riz





# Bonne Dégustation



## “ Les Enfants ”

