

Soyez l'héroïne des repas scolaires

La rentrée scolaire approche et vous avez pris la résolution de préparer des déjeuners sains, savoureux, invitants et économiques que vos enfants vont adorer!

C'est une excellente idée, parce que les études indiquent que les enfants qui consomment des repas transformés et des plats prêts à manger obtiennent de plus mauvais résultats en épreuves de lecture et de mathématiques. Alors, le fait de donner à vos enfants, à leur retour à l'école, un déjeuner nutritif et délicieux contribue à les aider à réussir. Satisfaire ces petits palais peut cependant se révéler être un défi énorme.

Jetez un coup d'œil à mes suggestions pour devenir une héroïne des repas scolaires :

1. **Procurez-vous un thermos** : Rien ne va élargir vos options autant qu'un thermos. Et rien n'exprime davantage l'amour qu'un repas chaud fait maison quand il fait froid. Parmi les favoris des enfants : pâtes et sauce, macaroni au fromage, ragoût ou soupe. Votre gourmand en herbe aimerait-il peut-être un cari avec du riz? Il y a tellement de possibilités. Ajoutez une cuillère-fourchette à la boîte à lunch de votre enfant pour qu'il puisse manger des liquides ou des solides avec un ustensile pratique et réutilisable.
2. **La vie est douce** : Ajoutez au plat principal ou au sandwich de votre enfant deux collations : une gâterie et une plus saine. Ce qui est important dans la vie c'est de trouver l'équilibre.
3. **Des options de collations saines** : Il s'agit de savoureux approvisionnements pour le retour scolaire! Les enfants adorent les légumes croquants ou les doux fruits juteux. Les mini-carottes, les tomates cerises, le céleri, les pommes ou le concombre se transportent bien. N'oubliez pas que les enfants aiment la trempette, et certains légumes s'avalent plus facilement après avoir été trempés dans le houmous. Les fruits secs comme des abricots, cerises ou raisins secs sont également une option nutritive. Des morceaux de mangue congelés seront décongelés d'ici l'heure du déjeuner et sont des collations faciles à préparer pendant toute l'année.
4. **Des collations gâteries** : des muffins, des biscuits, des cookies, des brownies et des pâtisseries. Les gâteries sont toujours plus saines et ont meilleur goût si elles sont préparées à la maison. Demandez à vos enfants de vous aider à faire cuire une fournée de brownies un dimanche après-midi, puis utilisez-les dans leurs repas scolaires pendant la semaine. Ne vous faites pas de souci, si vous en avez assez de faire des gâteaux d'ici novembre, vous pourrez utiliser les friandises non consommées de l'Halloween comme collations!
5. **De l'eau, de l'eau, de l'eau** : Un des meilleurs moyens de diminuer la consommation de sucre et le coût des repas de vos enfants est d'acheter des bouteilles d'eau réutilisables. Les envoyer à l'école avec des bouteilles de jus n'est pas cool. L'eau leur procure tout ce qui leur faut en besoin d'hydratation. De plus en plus d'écoles installent des fontaines à

eau pour leur permettre de remplir ces bouteilles. C'est bon pour les dents de vos enfants, pour votre portefeuille et pour l'environnement.

6. **Ne lésinez pas sur les légumineuses** : Les Nations-Unies ont déclaré l'année 2016 comme étant l'année internationale des légumineuses, alors c'est le moment bien choisi pour aider votre famille à aimer les haricots secs et les lentilles. Les légumineuses sont remplies de fibres qui sont excellentes pour prévenir les maladies; ce sont également des glucides à libération lente pour donner à vos enfants l'énergie dont ils ont besoin pour se démarquer pendant leurs cours d'après-midi. Essayez des recettes de lentilles faciles qu'ils vont adorer. Servez-les le soir et donnez-leur les restes le lendemain dans leur thermos pour l'école. Faciles, saines et une bonne valeur - vous êtes gagnante sur tous les volets! Consultez l'Internet pour y trouver des recettes et d'autres bons conseils.

7. **Gâtez les palais** : Voici une excellente suggestion de rentrée scolaire si votre enfant est difficile : donnez-lui le rôle de lieutenant des boîtes à lunch! Le fait d'accorder à votre enfant un certain contrôle de ce qui va constituer son repas scolaire lui donnera plus envie de le manger. Ne leur proposez pas trop de choix. Plutôt que de lui demander « Est-ce que tu veux des fruits pour ton repas? », donnez-lui deux choix sains et simples à faire : « Aimerais-tu une pomme ou des raisins pour ton repas? », et tout le monde en ressortira gagnant.

Des idées pour la rentrée scolaire de repas faciles qui sont rapides et sains pour vous transformer, vous et vos enfants, en super-héros de plusieurs manières!