**Préparez des repas santés**

**4 - Servez-leur des produits possédant une bonne valeur nutritive naturelle.**

Les pains et les craquelins à base de farine complète, les fruits et les légumes frais ainsi que les fromages sont tous les ingrédients de choix d'un repas de midi sain. Vous pouvez même les diviser à l'avance en petites portions qui seront plus faciles à avaler en partant le matin.

**6 - Évitez les collations aux produits alimentaires fortement transformés comme les barres céréalières et les croustilles.**

Bien sûr, c'est bien commode de saisir un paquet dans le garde-manger, mais ces produits contiennent habituellement beaucoup de sucre, de sel, de gras saturés et leur valeur nutritive est parfois négligeable.

**2 - Pensez petit :**

Les enfants mangent les petites portions de bon appétit et ils ont tendance à grignoter tout au cours de la journée, donc substituez plusieurs **petites bouchées** à un sous-marin.

**3 - Donnez à votre enfant l'occasion de se divertir avec des amuse-bouche.**

Donnez-lui l'occasion d'expérimenter diverses trempettes et tartines nutritives comme du yogourt, de la salsa ou de l'humus pour ses légumes et ses craquelins. Préparez-lui un œuf à la coque qu'elle pourra décortiquer le midi.

**1 -** Tenez compte de ce que votre enfant veut manger :

La meilleure façon de vous assurer qu'il mangera son repas de midi, c'est de le faire participer à son élaboration. Découvrez quelles sont ses collations favorites, ou **donnez‑lui le choix** entre 2 ou 3 articles le matin. Puis, à la fin de la journée, demandez-lui ce qu'il a préféré dans son sac-repas.

**5 - Laissez de côté les boissons gazeuses et les jus de fruits sucrés.**

Ils favorisent la carie et ils prennent beaucoup d'espace dans l'estomac qui en a besoin pour des liquides plus sains comme le lait.