

LA tartine...

En routine, en urgence avec des aliments qu'on a toujours sous la main ou pour faire spécialement plaisir quand vous avez le temps, voici des idées de repas tartines pour chaque situation.

... d'urgence

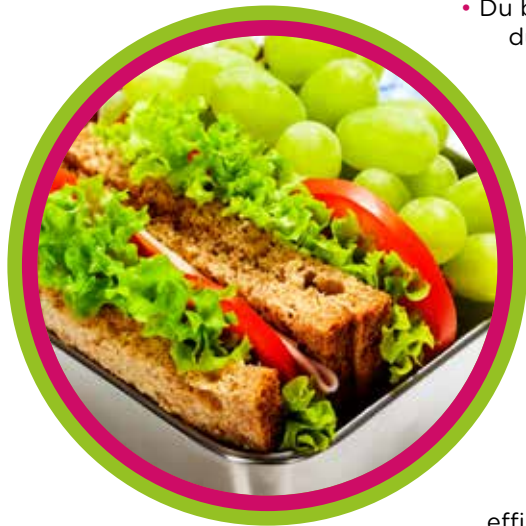
- Du pain ou des biscottes ou des crackers,
- Des triangles de fromage fondu ou une garniture à partir de conserve de poisson (boîte de sardines, maquereau ou hareng à la sauce tomate, saladière de thon),
- Un jus de légumes en petite brique ou en cannette,
- Un dessert : biscuit sec, fruit, produit laitier...
- De l'eau.

... de base

- Du pain gris,
 - Du beurre ou de la margarine, du fromage,
 - Du potage, un jus de légumes ou de la salade de crudités assaisonnée,
 - Un fruit de saison,
 - De l'eau.

... de fête

- Du pain nordique ou wrap,
- Une fine couche de fromage frais, deux tranches de saumon fumé, du persil frais,
- Une mini-brochette de cubes de concombre et de tomates cerise avec des feuilles de basilic frais,
- Une salade d'orange aux amandes effilées,
- De la citronnade maison.



Plus d'informations ?

Insérez ici les contacts ; les noms de l'échevin(e) de la Santé, le chef de projet numéro de téléphone

viasano.be



INSÉREZ ICI
LE LOGO
DE VOTRE VILLE



plaisir & équilibre...
C'EST
DANS LA BOITE!



La boîte à tartine de votre enfant contient jusqu'à 3 repas : la collation du matin, le repas de midi et le goûter. Il est donc important de bien les penser pour l'équilibre et le plaisir de la journée. Viasano vous donne des conseils et des idées pour préparer, varier, conserver, équilibrer et déguster.



viasano
club des partenaires

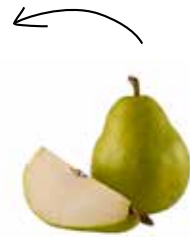


LA BOÎTE À TARTINE et ses repas



La collation du matin

Elle n'est pas indispensable si votre l'enfant a déjà pris un bon petit déjeuner : produit laitier, fruit, produit céréalier. Une collation trop riche risque de lui couper l'appétit à midi. Privilégiez un fruit ou des bâtonnets de légumes.



Le goûter

C'est un vrai repas pour l'enfant. Il est composé de 2 ou 3 éléments du petit déjeuner (un produit céréalier, un produit laitier, un fruit) sans oublier une boisson s'il n'y a pas d'aliments liquides parmi ceux proposés.



Le repas tartines : L'ÉQUATION MAGIQUE



DU PAIN BRUN

Plus un pain est brun, plus il contient des fibres et des minéraux et enrichit la qualité nutritionnelle du repas tartines. Variez les pains en habituant progressivement votre enfant à aimer le pain gris et complet.



UNE GARNITURE

Du fromage ou de la charcuterie, mais aussi des préparations à base de légumes qui apporteront vitamines et minéraux : houmous, guacamole, caviar d'aubergine, mousse de carottes etc. N'oubliez pas les matières grasses et variez-les : beurre, margarine, pesto, mayonnaise, tapenade, fruits oléagineux concassés.



DES LÉGUMES

N'oubliez pas les légumes, surtout si la garniture de la tartine est du fromage ou de la charcuterie : tomates cerises, bâtonnets de concombre ou de carottes, radis doux, feuilles de laitue etc.



UN FRUIT OU UN PRODUIT LAITIER

En fonction de la garniture, ajoutez un fruit pour votre enfant ou un produit laitier facile à emporter : yaourt, yaourt à boire ou fromage blanc.



DE L'EAU À VOLONTÉ

L'eau est la boisson idéale du repas. N'oubliez pas qu'un jus de fruit apporte autant de sucres qu'un soda.



Idées fraîcheur :

- Préserver la belle couleur des fruits coupés avec quelques gouttes de citron.
- Utiliser du pain surgelé pour conserver la garniture au frais.

Nouvelles recettes:

- A tester le week-end pour évaluer l'acceptation de votre enfant.

Préparation, conservation et odeur

- Prévoir les achats pour la semaine.
- Eviter les aliments fragiles (poisson et la viande crus) si les tartines restent en classe.
- Eviter les aliments à forte odeur (fromage affiné, œuf durs).

Une boîte à tartines bien propre

- A laver et à vider chaque jour de même que la gourde pour éviter les moisissures et les odeurs.

