

Pour accompagner tous vos repas,
l'EAU est la seule boisson
qui vous hydrate à 100 % !

Quand la soif se fait ressentir,
le corps lui est déjà déshydraté !

Il est indispensable pour être en bonne santé
de boire 1L à 1,5L d'EAU par JOUR.

*Selon la température extérieure
prévoir un sac isotherme adapté.*

BON APPÉTIT !



Le Pique-Nique c'est FANTASTIQUE



Vous aimez pique-niquer ?
Pour équilibrer
au mieux ces repas occasionnels,
voici quelques conseils

Pique-nique rime avec **DiéTéTique** !

Il est important que le pique-nique soit équilibré pour qu'il puisse procurer à votre enfant toute l'énergie dont il a besoin dans la journée.

Pour cela, il devra contenir les 5 composantes :

- un **FÉCULENT** : apporte de l'énergie aux muscles et évite le grignotage.

- un **LÉGUME** : permet une meilleure digestion et amène vitamines et minéraux nécessaires.

- une **VIANDE** ou un **POISSON** ou un **OEUF** : indispensable à la croissance de votre enfant.

- un **FRUIT** : amène fibres, vitamines et minéraux.



- un **PRODUIT LAITIER** : permet une bonne croissance et surtout la consolidation des os !

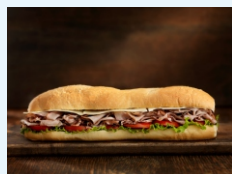


Pique-nique rime aussi avec **PratiQue** !

L'incontournable du pique-nique c'est ... Le SANDWICH !

Pour un sandwich équilibré, on opte pour :

- un pain de seigle ou complet ou aux céréales
- une tranche de jambon blanc ou de dinde ou une tranche de rôti froid ou du thon émietté
- feuilles de salade verte ou des rondelles de tomates ou des rondelles de concombres, des cornichons.



Pour terminer le repas, pensez à mettre dans le sac à dos de votre enfant :

- un fromage emballé ou un yaourt à boire
- un fruit frais ou des fruits oléagineux (amandes, noix, ...) ou des fruits secs ou une compote à boire.

Quelques idées de pique-nique originaux pour varier les plaisirs et les goûts !



MENU 1 :

- 2 wraps purée d'avocat et jambon blanc
- 1 portion de fromage

MENU 2 :

- salade de pâtes au poulet et maïs
- bâtonnets de carotte crues
- 1 tartine de fromage fondu



MENU 3 :

- 6 bouquets de chou-fleur crus
- 1/8 de tarte aux légumes et poulet
- 1 fruit de saison

