

# Pas de four à micro-ondes? Pas de problème!



## Idées faciles de dîners santé n'ayant pas besoin d'être chauffés

### Mettez les restes CHAUDS dans un contenant isotherme

---

- Chauffez les aliments le matin et mettez-les ensuite dans un contenant isotherme (p. ex. Thermos®) afin de les garder chauds jusqu'au dîner.
- Essayez les soupes, les ragoûts, les caris, le chili, les pâtes et les sautés.

### Placez les aliments FROIDS avec des blocs réfrigérants dans des sacs isothermes

---

- Les blocs réfrigérants achetés ou faits maison fonctionnent très bien.
- Essayez le lait, le fromage, le yogourt, la salade de thon, la salade de pâtes, les restes de viande, les œufs durs, les rouleaux de printemps frais, les sandwiches et les sandwiches roulés.

### Préparez les repas de style « boîte à compartiments »

---

- Mélangez et associez des aliments pour faire des collations rapides comme des légumes et des fruits coupés, des tranches de fromage, des œufs durs, du maïs soufflé, des portions de salades de pâtes, de riz ou autres grains, du yogourt, des craquelins, des trempettes prémélangées, etc. Soyez créatifs!

### Emportez vos aliments dans des contenants réutilisables

---

- Ils sont non seulement pratiques et meilleurs pour l'environnement, mais également bons pour votre budget!
- Vous pouvez trouver ces contenants à bas prix dans les magasins à un dollar, les magasins d'occasion et les ventes de garage.
- Essayez des contenants de différentes tailles pour différents aliments.

### Planifiez et préparez les repas avec les enfants

---

- Planifiez les dîners ensemble un soir par semaine avec vos enfants. Laissez-les s'exprimer, mais guidez-les. Décidez à partir de *quels* aliments ils peuvent choisir. Laissez-les aussi vous aider à les emballer!