

# Déjeuners les jours d'école

Commencer la journée par un déjeuner santé aide les enfants et les jeunes à se concentrer et être réceptifs à l'apprentissage.

**Prévoyez des options saines et prêtes à emporter** pour inciter tout le monde à déjeuner, même quand on est pressé le matin :

- Gruau en pot préparé la veille : Prévoyez des portions individuelles pour toute la semaine. Mélangez lait et gruaux, puis ajoutez des fruits, des graines ou vos ingrédients préférés.
- Mélangez des céréales, en teneur en fibre faible et élevée, que vous pouvez manger sèches, accompagnées d'un morceau de fruit comme une pomme, une banane ou une orange.



**Augmentez les quantités cuisinées et congelez-en une partie pour plus tard :**

- Muffins aux grains entiers sucrés ou savoureux.
- Smoothies – sortez-en du congélateur et mettez les au réfrigérateur la veille.
- Crêpes ou pain doré fait de pain de grains entiers que l'on met au grille-pain et que l'on sert avec des petits fruits, de la compote de pommes ou du yogourt.
- Déjeuner sandwich ou burrito : œuf brouillé, fromage râpé et tomate coupée en dés (sans jus) sur un muffin anglais de grains entiers ou en sandwich roulé (wrap). Placer au congélateur et réchauffer au micro-ondes.

**Les restes ou toute nourriture saine préférée peuvent être consommés au déjeuner.**

Rédigé en collaboration avec le  
groupe de travail des nutritionnistes  
de la santé publique  
de la Saskatchewan (2019)  
Distribué par :