



# Des repas et des collations pour bien manger les soirs d'école

Il peut parfois être difficile de concilier école, travail, réunions et activités parascolaires et de passer du temps en famille. Les soirées en famille lorsqu'il y a école le lendemain sont une excellente occasion de se retrouver autour d'un repas ou d'une collation santé facile à préparer!

## Idées de collations

- Légumes crus et hoummos (trempeuse aux pois chiches)
- Craquelins au blé entier et cheddar léger
- Fruits coupés et trempeuse au yogourt
- Maïs soufflé naturel saupoudré de parmesan
- Salsa aux fruits et pain pita cuit au four (recette ci-dessous)
- Sucettes glacées à base de fruits et de yogourt

## Idées de repas

- Quesadillas de fromage, légumes hachés et haricots
- Pita pizzas au blé complet garnies de légumes et fromage
- Lanières de poulet et « frites » de patate douce au four, sauce Tzatziki
- Sandwichs au thon et brochettes de légumes
- Fajitas aux légumes garnies de fromage
- Soupe au hamburger et petit pain de blé entier

## Trucs et astuces

- Servir du lait ou de l'eau au lieu de jus ou de boisson gazeuse.
- Avec des tranches de fraise et de citron, l'eau en encore meilleur goût!

### Recette de la salsa aux fruits

- 2 pêches, hachées
- 2 nectarines, hachées
- 4 kiwis, hachés
- 2 contenants de 16oz de fraises, hachées
- 1 cuillère à table de jus de citron
- 1/4 tasse confiture de fraises

Mélanger tous les fruits dans un grand bol, arroser du jus de citron et ajouter la confiture. Bien mélanger. Servir avec du pain pita passé au four et saupoudré de cannelle.



## Références

<http://www.schoolfamily.com/school-family-articles/article/10821-7-tips-for-easy-and-painless-meal-planning>

<http://www.motherearthnews.com/~media/Images/MEN/Editorial/Articles/Magazine%20Articles/1993/08-01/Guide%20to%20Growing%20and%20Storing%20Fresh%20Fruits%20and%20Vegetables/fruit.jpg>

<https://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Weight-Management/Healthy-snack-ideas-for-adults>

<http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Toddlers/Eat-Well-Play-Well-At-Home.aspx>

<http://allrecipes.com/recipes/everyday-cooking/kid-cooking/kid-friendly/main.aspx?Page=33#recipes>

<http://www.ohsweetbasil.com/fruit-salsa.html>