

# Rester en Bonne Santé Pendant L'été



Une fois l'école terminée, il peut être difficile pour certains enfants de continuer à adopter de saines habitudes alimentaires. Par conséquent, il est important d'encourager et de fournir des aliments/boissons nutritifs aux enfants pendant les mois d'été.

## Choisissez des fruits et légumes frais

C'été, c'est le beau temps et les produits frais !



Découvrir de nouveaux fruits et légumes,



Visitez un marché fermier local.



Cassez les fruits et légumes sur le comptoir afin qu'ils soient facilement disponibles pour les collations

## Découvrez de nouveaux aliments

Cet été, soyez curieux et créatif avec de nouveaux aliments!



Adoptez un mode de vie sain en essayant des aliments comme les frites cuites au four, le yaourt glacé, les smoothies, les salades et les wraps.



## Utilisez le gril ou le barbecue !

Profitez du beau temps et sortez dehors !



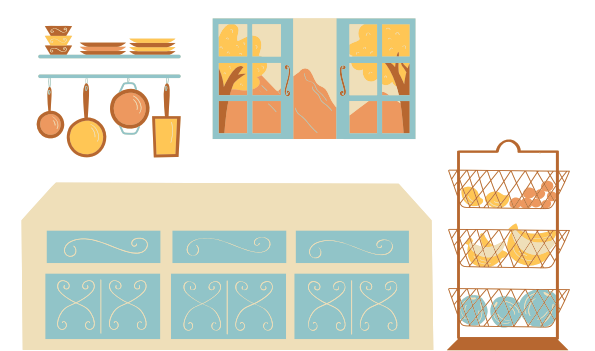
Utilisez un gril ou un barbecue pour créer de délicieux plats de poisson, de poulet ou de légumes grillés.



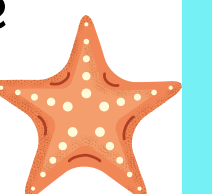
Essayez différentes méthodes de grillage pour préparer vos plats préférés.

## Permettre aux enfants d'aider à la préparation des repas

Cassez les enfants participer à la préparation des repas.



Cela leur permettra d'acquérir de nouvelles compétences en cuisine, de découvrir des aliments sains et de devenir plus autonomes!





## Restez hydraté.

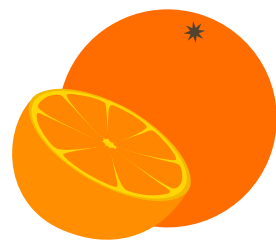
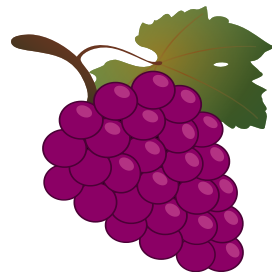
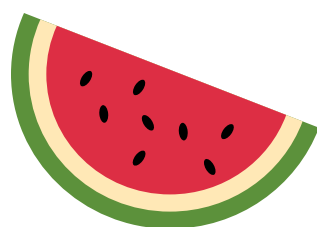
Pendant les chauds mois d'été, il est important de **s'hydrater**!



N'oubliez pas de boire de l'eau avant de pratiquer un sport ou de jouer dehors.



Ajoutez des tranches de fruits à un verre d'eau pour augmenter la consommation.



Utilisez des aliments hydratants comme collation, comme le melon d'eau, le raisin, les oranges, les fraises et le cantaloup.

## Profitez du plein air



S'il est important de suivre un régime alimentaire sain, il est tout aussi important **d'être actif**!



Passez du temps à l'extérieur et participez à différentes activités telles que la course, le football, le tennis, la natation, etc.



Permettez aux enfants de participer à l'entretien de la pelouse et au jardinage.



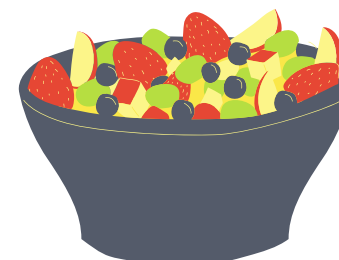
Participez à des sorties en famille en faisant des promenades dans le quartier ou des randonnées.

## Préparez des collations amusantes pour l'été.

Ces collations ne doivent pas être ennuyeuses! Faites en sorte que vos collations soient **colorées, uniques** et **délicieuses**.



Brochettes de fruits et de fromage



Salade de fruits



Trempeuse au beurre d'arachide et au yogourt



Sucettes glacées à la pastèque



Smoothie au gâteau de carottes

## Recettes d'été

Granité glacé aux fruits

la salade de fruits exotiques

Confiture de pêche

Ces biscuits flocons d'avoine

