

Modèle de prestation : Petit déjeuner à emporter de style

Les déjeuners *sur le pouce* sont généralement des repas ou aliments préemballés offerts sur un comptoir ou un étal. Les élèves les prennent en passant et les mangent en route vers leurs salles de classe, dans des aires de repas ou à l'arrivée en classe. Ils sont généralement froids mais avec un peu de créativité, on peut y ajouter des aliments chauds. Les déjeuners sur le pouce sont courants dans les écoles secondaires, mais ils conviennent aux élèves de tout âge.

1. Commencez par offrir un choix de fruits et légumes (offrez 2 à 3 dans la liste ci-dessous)

- Bananes
- Pommes
- Oranges / mandarines
- Fruits saisonniers (prunes, pêches, poires, abricots, fraises)
- Mini-carottes et/ou d'autres légumes crus (céleri, tomates-cerises, poivron)
- Coupes de fruits (sans sucre ajouté dans l'eau ou en jus de fruits)
- Compote de pommes (non sucrée)



2. Ajoutez des produits laitiers

- Lait
- Yogourt / parfaits au yogourt
- Fromage



3. Ajoutez des grains et des céréales

- Petits sacs de céréale et / ou mélange montagnard (Cheerios multi-grains, Life, Squares son de maïs Quaker, Square à l'avoine Quaker, Shreddies)
- Pain à grains entiers (bagels, pita, etc)
- Muffins ou barres tendres une fois par semaine (Nutrigrain, Choix du Président, Chewy de Quaker, Carrés Gruau sur le Pouce)



4. Facultif

- Œufs durs