

Le Comité Directeur du Lycée Français veut remercier au chef Francisco Arévalo pour ce document.

Le goûter sain

Pendant l'année scolaire, l'une des principales préoccupations des parents est l'alimentation de leurs enfants à l'école. Au quotidien, les parents doivent faire preuve d'imagination afin de fournir un goûter équilibré des plus attrayant aux enfants.

En outre, les parents conscients de l'aspect pratique et de la protection de l'environnement, veulent préparer des boîtes à goûter qui génèrent le moins de déchets possible avec des aliments faciles à trouver et de production locale.

L'un des meilleurs choix est d'utiliser une boîte à goûter avec des récipients en plastique réutilisables pour minimiser les déchets. Il serait souhaitable d'avoir au moins les éléments suivants:

- Récipients pour la conservation des aliments chauds
- Boîtes en plastique pour ranger les aliments (les plus appropriées sont celles qui ont des divisions, car les enfants n'aiment pas les aliments qui se mélangent)
- Fourchettes, cuillères et couteaux en plastique réutilisables
- Une gourde en plastique pour boissons fraîches
- Une serviette en tissu avec des dessins voyants (surtout pour les petits enfants)

Ci-dessous, on vous propose quelques exemples très créatifs de goûters sains que vous pouvez préparer:

Saucisses Intelligentes

- Saucisses (poulet ou dinde) coupées en petits morceaux.
- Ketchup allégée
- Laitue
- Deux petites pommes
- Amandes et raisins secs

Déchets engendrés: Aucun



Prépare tes propres tacos

Un kit pour qu'ils préparent leurs tacos

- Tortillas de maïs ou de farine
- Laitue découpée en tranches
- Tomate en morceaux
- Fromage Cheddar râpé
- Viande moulue assaisonnée avec sauce tomate, oignon, cumin et sel

Déchets engendrés: Un boût de papier film pour maintenir la fraîcheur de la tortilla



Ete simple et sain

- Morceaux de tomate frais
- Un maïs entier cuit à la vapeur
- Carrés de fromage Cheddar ou fromage Monterrey Jack
- Biscuits salés

Déchets engendrés: L'emballage des biscuits



Spécial de Dinde

- Rouleaux de jambon de dinde avec du fromage Mozzarella
- Morceaux de mangue
- Carotte coupée en tranches
- Chips
- Une pomme

Déchets engendrés: 4 cure-dents



Quelque chose de sucrée et original

- Fraises avec fromage Riccota
- Biscuits au citron
- Une banane

Déchets engendrés: Aucun



Poisson avec des chips

- Tranche de poisson panée
- Citron
- Chou et carotte en tranches avec un peu de mayonnaise, sel et poivre
- Chips
- Une pomme

Déchets engendrés: Aucun



Mini Crepes

- Mini Crêpes de poulet ou jambon de dinde
- Orange en morceaux
- Cacahuètes sans sel
- Carrés de fromage Mozzarella

Déchets engendrés: Aucun



Toast

- Tortilla de maïs ou farine
- Viande moulue assaisonnée avec de l'ail, de l'oignon, et du poivre
- Tomate hachée en tranches
- Fromage Monterrey Jack
- Nachos de maïs
- Sauce tomate
- Moitié d'une orange



Déchets engendrés: Aucun

Purée de pomme de terre "différente"

- Purée de pomme de terre avec du céleri (on peut ajouter un peu de lait ou du vinaigre)
- Steak de Soya en morceaux sauté
- Pain complet

Déchets engendrés: Aucun



"Quesadillas" d' ananas

- "quesadillas" de tortilla de farine avec du fromage cheddar et des morceaux d'ananas
- Tranches de celleri et de carrote
- Une banane

Déchets engendrés: Aucun

