



# Les pieds dans le plat

## PIQUE-NIQUE : REPAS ÉQUILIBRÉ ?

Un pique-nique peut constituer un repas équilibré pourvu qu'il comporte au moins un aliment de chacun des cinq grands groupes nutritionnels.

- **Une bouteille d'eau** : l'élément le plus important pour la vie.
- **Un produit céréalier** : ce peut être le pain d'un sandwich (on peut varier les différents types de pain), ou une salade composée à base de riz, pâtes, par exemple.
- **Des fruits et des légumes** : frais de saison à déguster crus, en jus, en salade.
- **De la viande, du poisson ou des œufs** : poulet rôti froid, dinde, jambon, faciles à accommoder en salade ou dans un sandwich, ou encore œufs durs ou poisson gras froid.

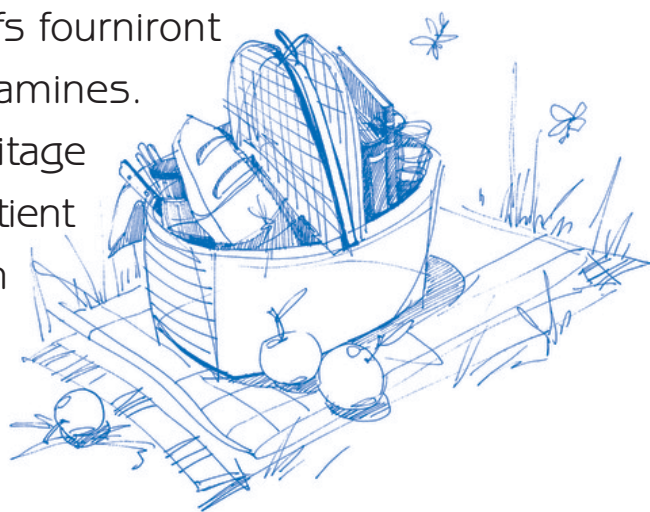


- **Des produits laitiers** : en alternant fromages, yaourts et autres produits laitiers.
- **Des matières grasses** : en quantité raisonnable, l'huile dans les salades, un peu de beurre dans le sandwich.



Si le sandwich représente l'élément principal du pique-nique, le pain apportera les glucides. La viande, le poisson ou les œufs fourniront les protéines, les crudités procureront les vitamines.

Il conviendra de compléter le repas avec un laitage maigre, ou un laitage gras si le sandwich ne contient pas de fromage ou de matière grasse. Et enfin de terminer par un fruit, surtout si le repas n'est pas agrémenté de crudités.



## UN AVANT-GOÛT DE SOLEIL ET DE VACANCES DANS NOS RESTAURANTS SCOLAIRES

Le mois de juin annonce déjà la fin de l'année scolaire. Pique-nique, rencontres sur les fêtes des activités périscolaires, spectacles, musique et animations diverses seront au programme.

