



Fruit snack
Collation aux fruits

DE BONNES IDÉES POUR CRÉER LA BOÎTE À LUNCH SANTÉ IDÉALE !

Lorsque vient le temps de préparer les lunchs pour l'école et les camps de jour, il est parfois difficile pour les parents de trouver des aliments que leurs enfants dévoreront pour leur goût... tout en étant sains et nutritifs ! C'est pourquoi GOGO SQUEEZ vous offre aujourd'hui quelques trucs et conseils afin de créer la boîte à lunch santé idéale !

- Pour les repas du midi, il suffit de répartir les recommandations quotidiennes du modèle d'alimentation du Guide alimentaire canadien. Ainsi, il faudra minimalement deux portions du groupe Fruits et légumes, une à deux portions du groupe Produits céréaliers, une portion du groupe Laits et substituts et une portion du groupe Viandes et substituts.
- Pas de fruits frais sous la main ou beaucoup trop pressés le matin ? Hop, une compote **GOGO SQUEEZ** placée dans la boîte à lunch et le tour est joué. Les produits **GOGO SQUEEZ** sont préparés à partir de vrais fruits. Ils sont 100 % fruits et n'apportent que 60 calories pour une collation équilibrée sans gras, avec 14 grammes de glucides et 1 gramme de fibres alimentaires.
- Soyez original ! Pour amuser votre enfant, **utilisez les emporte-pièces pour donner une forme différente** aux sandwichs, morceaux de fromage ou bien à certains légumes tels que les concombres !
- N'hésitez pas à varier les légumes, autant ceux dans les sandwichs que ceux servis en crudités. Le tout doit être **le plus coloré possible** afin de stimuler votre enfant et de garder son intérêt le temps du repas. Une belle variété permettra aux enfants d'aller chercher toutes les vitamines et les minéraux nécessaires.
- Ajoutez toujours au moins **un produit laitier** : ficelle de mozzarella partiellement écrémé, yogourt grec, à boire ou en tube, berlingot de lait, etc.
- On retrouve désormais **plusieurs légumes déjà préparés** (céleri, carottes, tomates cerises ou mini-concombres), ce qui permet d'accélérer la préparation des lunchs les matins pressés !



- Parlons-en des matins pressés : de plus en plus de parents **préparent les lunchs la veille** ! Avec plus de temps, on fait de meilleurs choix.
- Essayez, le plus souvent possible, d'**opter pour des viandes maigres** telles que le poulet, la dinde et les poissons. Évitez les charcuteries qui contiennent des agents de conservation qui nuisent à la santé.
- Pourquoi ne pas faire l'essai de produits végétariens à base de soya et de blé ? On retrouve facilement en épicerie du salami, du jambon et du pepperoni sans viande. **Ces produits peuvent passer incognito** et personne ne saura qu'il ne s'agit pas de vraies tranches de jambon dans le sandwich !
- En guise de dessert ou de collation, placez dans la boîte à lunch de votre enfant une délicieuse et nutritive **gourde de collation aux fruits GOGO SQUEEZ**, l'équivalent d'un fruit frais !
- Avec les enfants, mieux vaut y aller doucement et **ne pas introduire trop de nouveaux aliments dans les lunchs**. Faites plutôt les tests à la maison à quelques reprises et si l'aliment est apprécié et bien toléré, n'hésitez plus à l'ajouter dans la boîte à lunch !

À PROPOS DE MATERNE

Fondée au pays de la pomme française, la Picardie, **MATERNE** est chef de file mondial de la transformation des fruits. L'innovation se trouve au cœur de l'entreprise, **GOGO SQUEEZ** étant sa plus récente collation aux fruits et ayant complètement révolutionné le marché de la compote de pommes traditionnelle. Cette gourde compressible remplie de compote de pommes pure à 100 % fait le bonheur des petits et grands dans plus de 30 pays, et c'est le produit le plus vendu dans sa catégorie au Canada, aux États-Unis et en France. Au Canada, la gamme **GOGO SQUEEZ** se décline en six saveurs, toutes 100 % fruits et 100 % amusantes.