

Communication aux parents

Janvier 2025

Les légumes au petit déjeuner

Manger des légumes au petit déjeuner? Oui, c'est tout à fait possible et même délicieux! L'hiver s'installe et apporte avec lui l'envie de repas réconfortants et nourrissants. C'est le moment parfait pour intégrer davantage de légumes dans nos assiettes, même le matin, afin d'aider les tout-petits (et les grands!) à garder énergie et vitalité pendant la saison froide.

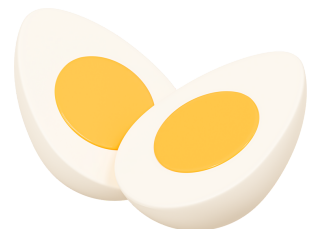
Saviez-vous que le **Comité nutrition du Club des petits déjeuners** encourage une plus grande variété de légumes, peu importe le moment de la journée? Riches en vitamines, minéraux et fibres, les légumes offrent un véritable coup de pouce nutritif, idéal pour traverser les journées d'hiver.

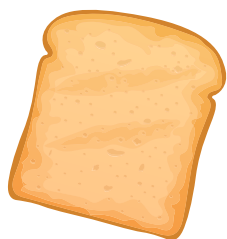
Voici quelques idées simples et inspirantes à essayer au service de garde ou à la maison :

Œufs aux légumes d'hiver

Ajoutez des poivrons, des champignons ou des épinards à vos œufs brouillés, omelettes ou mini-quiches. Pourquoi ne pas essayer une chakchouka, ce plat chaleureux d'œufs pochés dans une sauce tomate aux légumes?

[Découvrez notre recette à la page 9 de notre livret!](#)





Rôties réconfortantes

Troquez les bananes et essayez-les garnies d'avocat, de [houmous](#), de tranches de tomates ou de légumes rôtis. Une façon simple d'ajouter un peu de couleur aux matins d'hiver!

Des sandwichs matinaux chauds

Un grilled-cheese aux poivrons ou un wrap déjeuner garni de légumes grillés: idéal pour un début de journée chaud, nourrissant et varié.



Smoothies vitaminés d'hiver

Ajoutez des épinards, du chou frisé ou encore de la carotte à vos smoothies fruités pour un petit coup de fraîcheur!

Des légumes dans les pâtisseries maison

Muffins aux carottes, scones aux courgettes ou [muffins aux épinards](#): parfaits pour les petits déjeuners d'hiver rapide. Les enfants adorent!



Découvrez plein de délicieuses recettes dans section Nutrition sur notre [coin des écoles](#).

À retenir

Ajouter des légumes au petit déjeuner en hiver, c'est offrir à votre enfant :

- plus d'énergie pour affronter les journées froides,
- plus de variété,
- et toujours plus de plaisir à table!

Amusez-vous en cuisine et réchauffez vos matins en famille!

Source

[Comment intégrer les légumes au petit déjeuner | Le Club des petits déjeuners](#)

Vous avez des questions à propos du programme de petits déjeuners?
N'hésitez pas à discuter avec le responsable de votre service de garde
ou à nous écrire au programmes@clubdejeuners.org

