

## *Dîners et collations sans arachides*

Est-il parfois difficile de préparer des dîners ou des collations sans le fameux beurre d'arachides? Êtes-vous inquiets que votre enfant ait une déficience de protéines dans sa diète? Dites au revoir aux sandwichs de beurre d'arachides et bonjour aux **dîners sans arachides faciles à préparer!**

Vous serez très heureux de savoir que votre enfant ingère suffisamment de protéines à tous les jours. D'après le *Guide alimentaire canadien*, les protéines sont retrouvées principalement dans les viandes et les produits laitiers. Par contre, on peut aussi les retrouver dans les céréales, les légumes et les fruits. Faisons un peu de mathématiques. Si j'ai 2 cuillérées à table de beurre d'arachides (équivalant à une portion de viande), que pourrais-je manger pour obtenir autant de protéines? Voici des choix :

1 once de viande	1 once de fromage cheddar
1 tasse de yogourt	1 tasse de Raisin Bran
1 tasse de lait	1 bagel

J'ai donc 6 choix possibles. Incroyable!

**Le saviez-vous?** Une pointe de pizza a deux fois le montant de protéines que 2 cuillérées à table de beurre d'arachides.

Votre enfant mangera en moyenne 21 repas dans une semaine - sans compter les collations! Nous croyons être raisonnables de vous demander **de préparer que 5 repas par semaine sans beurre d'arachides** ou autres produits contenant des arachides ou noix, surtout lorsque c'est une question de sécurité.

Voici une idée simple d'un lunch sans beurre d'arachides :

Deux tranches de viande, fromage et laitue dans un pain pita  
Bâtonnets de carottes  
Une orange  
Du lait

**LISEZ DAVANTAGE POUR AVOIR D'AUTRES BONNES IDÉES!**