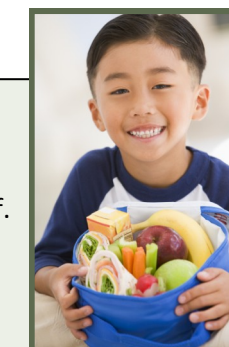


Transformation de la boîte à lunch!

Dans bien des cas, la boîte à lunch contient trop de gras, de sucre ou de sel. À l'aide du tableau ci-dessous, remplacez les moins bons choix par des choix santé.

Plutôt que...	Essayez...
Des boissons sucrées (p. ex. des boissons gazeuses, des boissons aux fruits ou des boissons pour sportifs)	De l'eau, du lait (blanc ou au chocolat), 125 ml de jus pur à 100 % (dans des contenants réutilisables).
Deux boîtes de jus	Remplacez une des boîtes de jus ou les deux par de l'eau ou du lait.
Du fromage et des craquelins préemballés	Du fromage faible en gras (20 % de M.G. ou moins) et des craquelins de grains entiers.
Des trousses-repas préemballées	Des trousses-repas faites à la maison et contenant des craquelins de grains entiers, du fromage faible en gras, de la viande maigre ou un œuf dur et des légumes et des fruits frais.
De la pizza achetée au magasin	De la pizza maison sur pita de blé entier garnie de mozzarella faible en gras, de légumes et de poitrine de poulet.
Des viandes de charcuterie	Du poisson en conserve, des haricots sautés, du poulet rôti, de la dinde ou du bœuf.
Du pain blanc	Du pain, des tortillas, des pitas ou des craquelins, entre autres, à 100 % de grains entiers (recherchez le mot « entier » en tête de la liste des ingrédients).
Des grignotines à saveur de fruit (p. ex. des bonbons gommeux à saveur de fruit, de la pâte de fruits séchée)	Des fruits frais ou en conserve, dans de l'eau ou du jus.
Des biscuits sucrés, des gâteaux et des tablettes de chocolat	Des petits muffins ou pains aux fruits (p. ex. pain aux bananes), biscuits à l'avoine, biscuits la ménagerie (petits animaux), biscuits Graham, biscuits à l'arrowroot.
Une coupe de pouding	Du yogourt, une coupe de pouding contenant au moins 15 % VQ de calcium, du pouding instantané fait à la maison avec du lait.
Des croustilles	Des galettes de riz aromatisées, du maïs éclaté à l'air chaud saupoudré de parmesan, des croustilles cuites au four (seulement de temps en temps, pas tous les jours).
Des barres céréalières enrobées de yogourt, de chocolat ou de guimauve	Des barres céréalières nature ayant pour premier ingrédient des flocons d'avoine (seulement une fois de temps en temps, pas tous les jours).



Emballage sécuritaire du dîner

- ◆ Lavez-vous les mains et lavez les comptoirs et le matériel de cuisine.
- ◆ Lavez tous les légumes et les fruits.
- ◆ Lavez le sac à lunch et le thermos de votre enfant tous les soirs. Lavez-les avec du bicarbonate de soude et de l'eau une fois par semaine.
- ◆ Si vous utilisez de la pellicule de plastique et des sacs Ziploc, ne les réutilisez pas, car ils peuvent porter des germes.
- ◆ Utilisez un sac à lunch isotherme.
- ◆ Rangez le dîner dans le réfrigérateur jusqu'à ce que votre enfant parte pour l'école.



- ◆ Ajoutez une coupe ou un tube de yogourt, du lait ou du jus pur à 100 % surgelé en guise de contenant réfrigérant ou placez les aliments froids dans un thermos froid.
- ◆ Pour les aliments chauds, le matin, remplissez un thermos d'eau bouillante pour le réchauffer, puis videz l'eau et remplissez le thermos avec les aliments très bien réchauffés.
- ◆ Il ne faut pas renvoyer les aliments périssables à l'école si l'enfant ne les a pas mangés la première journée (p. ex. ne renvoyez pas de produits laitiers, de restes chauds, de sandwiches faits avec de la viande ou du fromage).

Astuces pour économiser

Recherchez les promotions dans les circulaires, les coupons en magasin et les coupons en ligne (p. ex. www.save.ca). Recherchez vos marques préférées en ligne. De nombreuses sociétés offrent, sur leur site Web, des coupons que vous pouvez télécharger et imprimer; on peut aussi vous les envoyer par la poste.

Adaptation de documents produits par le Bureau de santé du comté de Huron, les Services de santé communautaire de Lambton, le Bureau de santé du district de Perth et le Bureau de santé du comté de Simcoe. Révisé en août 2011.

Pour trouver des recettes de repas et de collations simples, allez au www.ckphu.com.

Surveillez les nouvelles recettes chaque mois!

N'oubliez pas de nous « aimer » sur Facebook et de nous suivre sur Twitter!

Les avantages d'une alimentation saine

- ◆ Fournit l'énergie nécessaire pour prêter attention en classe, apprendre et être actif.
- ◆ Favorise la croissance et le développement.

Trucs pour la boîte à lunch

- ◆ Mettez-y une variété d'aliments de chacun des quatre groupes alimentaires de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.
- ◆ Demandez à votre enfant de vous aider à préparer ou à choisir les aliments à apporter à l'école. Plus il vous aide, plus il y a de chances qu'il mangera les aliments qui se trouvent dans sa boîte à lunch.
- ◆ Ajoutez du piquant en coupant les sandwiches dans toutes sortes de formes ou en ajoutant une devinette, des collants ou une serviette spéciale.

Conseils concernant la journée scolaire équilibrée

- ◆ Les enfants qui ont deux pauses pendant la journée scolaire ont besoin de la même quantité d'aliments que ceux qui ont trois pauses pendant la journée.
- ◆ Prévoyez des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires pour chaque pause.
- ◆ Vous pourriez faciliter la tâche à votre enfant en lui préparant deux mini-repas séparés.
- ◆ Les aliments placés dans un thermos pourraient être plus chauds et avoir meilleur goût si on les mange à la première pause.
- ◆ Les aliments partiellement surgelés, comme le jus et le yogourt, resteront froids jusqu'à la deuxième pause.



Planificateur de dîners et de collations
Mini-repas pour la journée scolaire équilibrée
Transformation de la boîte à lunch

Emballage sécuritaire du dîner
Liens vers des recettes
Astuces pour économiser

Planificateur de dîners et de collations

Les choix santé donnent des enfants en bonne santé!

Se fier à l'appétit de l'enfant actif et en bonne santé est le meilleur moyen de déterminer la quantité d'aliments à préparer. Commencez par préparer la moitié des aliments dont votre enfant a besoin pour toute la journée. S'il a encore faim après l'heure du midi, donnez-lui plus de légumes, de fruits et de produits de grains entiers. Si des aliments reviennent à la maison à la fin de la journée, réduisez la taille des portions.

Demandez à votre enfant de cocher les aliments qu'il aime à partir de la liste ci-dessous et d'y ajouter ses propres idées. Planifiez tous les jours un dîner et des collations santé en fonction de ses choix et en suivant les lignes directrices quant au nombre de portions.

Fruits

(en choisir 1 ou 2)

- pomme
- banane
- petits fruits
- cerises
- clémentine
- raisins
- kiwi
- melon
- orange
- pêche
- poire
- ananas
- prune
- compote de pommes non sucrée
- fruits en conserve, dans de l'eau ou du jus
- boisson fouettée aux fruits



Légumes

(en choisir 1 ou 2)

- avocat
- brocoli
- carottes
- chou-fleur
- céleri
- tomates cerises
- salade de chou
- tranches de concombre
- salade de laitue
- languettes de poivron
- radis
- pois sugar snap
- morceaux de tomate
- soupe aux légumes



Boissons

(en choisir 1 ou 2)

- eau
- lait blanc
- lait au chocolat
- boisson au soja enrichie
- 125 ml de jus pur à 100 %



Protéines

(en choisir 1 ou 2)

- poulet tranché
- dinde tranchée
- viande froide maigre
- œuf dur
- salade aux œufs
- chili
- soupe au poulet et aux nouilles
- soupe aux lentilles ou aux haricots
- saumon
- thon
- edamame (soja)
- tofu
- hoummos
- haricots sautés en conserve
- fèves au lard
- salade de haricots
- graines de citrouille non salées
- graines de tournesol non salées
- fromage (20 % M.G. ou moins)
- fromage cottage
- beurres de noix, noix*



Trempelettes

(facultatif)

- vinaigrette faible en gras
- yogourt
- hoummos
- salsa



Remarque : Parmi vos choix, incluez 1 ou 2 portions de lait ou de substituts chaque jour.

- lait
- boisson de soja enrichie
- yogourt, boisson au yogourt
- fromage

Grains entiers

(en choisir 2 ou 3)

- 1 tranche de pain
- ½ muffin anglais
- ½ tasse de pâtes
- ½ tasse de riz, de quinoa ou de millet
- ½ bagel
- 1-2 mini-bagels
- ½ petit pain
- ½ pita
- ½ gros tortilla
- 1 tasse de céréales
- ½ muffin
- craquelins
- bâtonnets de pain sec
- pain plat, biscotte Melba
- gaufre
- crêpe



Gâteries

(1 ou 2 par semaine)

- pouding fait avec du lait
- pain aux raisins
- pain à la citrouille
- pain à la courgette
- pain aux bananes
- biscuits Graham
- biscuits à l'avoine
- biscuits à l'arrowroot
- biscuits au gingembre
- biscuits la ménagerie
- biscuits aux figues
- carré aux Rice Krispies®
- carré aux dates
- galettes de riz aromatisées
- barre céréalière
- raisins secs
- maïs soufflé saupoudré de parmesan
- mini-muffin



Mini-repas pour la journée scolaire équilibrée



Utilisez le planificateur de repas ci-dessous pour vous aider à préparer les dîners de votre enfant avec lui. Votre enfant pourrait manger plus ou moins de nourriture que la quantité suggérée. Remplacez les aliments qu'il n'aime pas par des aliments qu'il aime, mais tâchez de choisir des aliments du même groupe alimentaire pour assurer une bonne nutrition.

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
S e m a i n e 1	1 ^{re} pause	<ul style="list-style-type: none"> • Macaroni au fromage • Tomates cerises • Eau 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ sandwich au fromage • Pêches en conserve • Boisson au yogourt 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ sandwich roulé aux œufs • Nectarine • Boisson de soja enrichie 	<ul style="list-style-type: none"> • Pain à sous-marin avec jambon • Salade et vinaigrette • Coupe de pouding à base de lait • Eau 	<ul style="list-style-type: none"> • Biscuits Graham et fromage à la crème • Coupe de fruits • Eau
	2 ^e pause	<ul style="list-style-type: none"> • Petit muffin • Compote de pommes • Lait 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ sandwich au fromage • Brocoli et trempette • Jus de raisin pur à 100 % • Biscuit à l'avoine 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ sandwich roulé aux œufs • Bâtonnets de carotte • Yogourt • Eau 	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales sèches • Lait • Banane 	<ul style="list-style-type: none"> • Sandwich roulé au thon • Chou-fleur et trempette • Morceaux d'orange • Lait au chocolat
S e m a i n e 2	1 ^{re} pause	<ul style="list-style-type: none"> • Parfait de yogourt (alterner des étages de yogourt, de fruits et de céréales de son ou de granola) • Eau 	<ul style="list-style-type: none"> • Pain à la citrouille • Raisins • Fromage à effilocheur • Eau 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ bagel avec fromage • Jus de raisin pur à 100 % • Yogourt 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe aux tomates • Craquelins de grains entiers • Banane • Lait au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> • Cubes de fromage • Tranches de jambon • Ananas en conserve • Lait
	2 ^e pause	<ul style="list-style-type: none"> • Reste de pizza • Tranches de concombre • Pomme • Lait au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> • Sandwich roulé au saumon • Bâtonnets de céleri • Prune • Lait 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ bagel avec du fromage • Poivron rouge et trempette • Compote de pommes • Eau 	<ul style="list-style-type: none"> • Mini-pitas et hoummos • Bâtonnets de carotte • Fromage cottage • Eau 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla avec fromage, haricots sautés en conserve et salsa • Radis et trempette • Yogourt • Eau
S e m a i n e 3	1 ^{re} pause	<ul style="list-style-type: none"> • Mini-pitas garnis de fromage râpé • Compote de pommes • Eau 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolat chaud fait avec du lait • Crêpes aux bleuets • Morceaux d'orange 	<ul style="list-style-type: none"> • Chili • Petit pain de blé entier • Tranches de concombre • Lait 	<ul style="list-style-type: none"> • Fèves au lard et fromage râpé • Petit pain de blé entier • Poivron rouge et trempette • Eau 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ sandwich à la dinde • Coupe de fruits • Maïs soufflé saupoudré de parmesan • Lait
	2 ^e pause	<ul style="list-style-type: none"> • Reste de pâtes avec sauce à la viande • Coupe de pouding à base de lait • Jus de légumes pur à 100 % 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de pâtes • Mini-carottes et trempette • Boisson de soja au chocolat enrichie 	<ul style="list-style-type: none"> • Craquelins de grains entiers • Œuf dur • Morceaux d'ananas • Eau 	<ul style="list-style-type: none"> • Pain de blé entier et confiture • Banane • Lait 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ sandwich à la dinde • Pois sugar snap • Jus de pomme pur à 100%

Tous les mini-repas comprennent des aliments sans noix. Renseignez-vous sur la politique de votre école concernant les allergies alimentaires. Les écoles qui sont sensibles à la présence de noix visent les noix de Grenoble, les noix de Cajou, les amandes et les arachides et celles qui sont sensibles aux arachides, les arachides seulement. Lisez la liste d'ingrédients pour déterminer si l'aliment renferme des arachides. Recherchez, entre autres, les termes suivants : noix mélangées, noix moulues, huile d'arachide, noix de mandelona, noix d'accompagnement, sauce aux arachides, beurre d'arachide, huile d'arachide et farine d'arachide.