

L'ALIMENTATION À L'ÉCOLE

L'abc de la boîte à lunch et de la collation

Vous cherchez de nouvelles idées pour les repas du midi? Voici des trucs rapides et efficaces pour offrir à votre enfant un repas complet qui l'aidera à être concentré toute la journée.

Dans la boîte à lunch :

- Offrir un aliment de chacun des groupes du *Guide alimentaire canadien*.
 - légumes et fruits;
 - produits céréaliers (pain, riz, pâtes alimentaires);
 - lait et substituts (fromage, yogourt, lait de soya, etc.);
 - viandes et substituts (légumineuses, œufs, tofu, poulet, etc.).



Exemple d'une boîte à lunch

- Tortilla roulée avec houmous et morceaux d'avocat
- Crudités
- Yogourt et muesli
- Bouteille d'eau (contenant réutilisable)
- Fruit, muffin maison (pour les collations)

Essayez des recettes originales et nutritives sur le site de Cuisine futée, parents pressés : cuisinefuteeparentspressestelequebec.tv/recettes.

Pour la collation :

- Choisir un aliment de 2 groupes alimentaires : fruits variés et fromage suisse, fruits coupés et biscuit à l'avoine, fromage Gouda et biscottes, fromage cottage et petits fruits, yogourt et muesli...

Pour choisir des aliments sains :

- Éviter les aliments dont le premier ingrédient est le sucre, ceux-ci sont trop sucrés et généralement moins nutritifs.
- Pour bien choisir les aliments transformés (biscuits, repas, etc.), lire l'étiquette nutritionnelle. Pour plus d'information, visiter le site Internet de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/index-fra.php>.

Si votre enfant refuse de manger certains aliments que vous lui offrez, invitez-le à cuisiner ou à préparer sa boîte à lunch avec vous. Vous serez surpris de le voir manger des aliments qu'il refusait de goûter.

La conservation des aliments

AU CHAUD...

- ① Remplir le « thermos » d'eau bouillante et fermer le couvercle. Laisser reposer 15 minutes et vider l'eau;
- ② Verser le repas chaud, puis s'assurer que le couvercle est bien fermé.

AU FROID...

- ① Ajouter un bloc réfrigérant (communément appelé « ice pak »), un yogourt ou une petite boîte de jus congelé pour conserver les aliments de la boîte à lunch au froid.
 - ➔ Utiliser des plats réutilisables pour les crudités, les fruits, le yogourt et les boissons permet d'économiser et d'être écologique.
 - ➔ Nettoyer chaque jour la boîte à lunch et les autres contenants réutilisables avec de l'eau chaude et du savon.

ATTENTION!

Nous demandons votre collaboration afin de ne pas inclure dans la boîte à lunch des aliments contenant des noix et des arachides pour assurer la sécurité des élèves qui souffrent d'allergies à ces aliments.



Pour de l'information sur la saine alimentation et d'autres suggestions :
Visitez le site Internet de la CSDM au www.csdm.ca ou le www.extenso.org.