



5 2 1 0
*A Way of Life.
Un mode de vie.
Ta'n Tel-mimajimk*

Conseils pour une boîte à lunch réussie

RÉSEAU DE SANTÉ
Horizon
HEALTH NETWORK



Les enfants qui mangent bien, apprennent mieux!

Manger une variété d'aliments sains, tel que recommandé par le **guide alimentaire canadien**, peut aider les enfants à être plus alertes et plus prêts à apprendre. Les études montrent que les enfants qui ont une alimentation plus saine, obtiennent de meilleurs résultats scolaires.

Quels aliments inclure dans une boîte à lunch santé

Assurez-vous que la boîte à lunch de votre enfant contient au moins un aliment de chacun des trois groupes alimentaires du **guide alimentaire canadien**. Invitez votre enfant à participer à la préparation de son lunch. Cela pourrait le motiver à manger son lunch et ses collations avec appétit. Qui plus est, ils ont probablement déjà entendu parler du guide alimentaire canadien en classe!

Voici comment faire :

1. Mettez-y beaucoup de **légumes et fruits**.
2. N'oubliez pas d'y ajouter des aliments **protéinés** comme une trempette aux haricots, un œuf cuit dur, du fromage faible en gras et sodium, du thon ou du saumon, léger ou en conserve ou des tranches de viande maigre.
3. Ajoutez des aliments contenant des grains entiers (p. ex. pain, pita, riz brun ou quinoa).



Légumes et fruits sur le pouce !

Pour aider les enfants à manger assez de légumes et fruits tous les jours, ajoutez-en à chaque repas et collation.

Pour le meilleur rapport qualité-prix, achetez des légumes et fruits frais de saison.



Le saviez-vous?

Les enfants ont habituellement une vingtaine de minutes pour manger leur dîner à l'école. Préparez de petites portions pour les enfants plus jeunes qui ont un plus petit appétit. En règle générale, les enfants aiment des aliments qui se mangent avec les doigts, en deux petites bouchées. Si vous le pouvez, pelez les fruits et coupez les aliments en petites bouchées.

Préparez vos propres petites « trousse-repas »

Les petites troussees préemballées peuvent vous paraître pratiques quand vous êtes pressés, mais elles contiennent souvent beaucoup de sel, de sucre, de gras saturés et peu de fibres. Ces produits coûtent cher et ne fournissent pas aux enfants les nutriments dont ils ont besoin pour avoir de l'énergie toute la journée.

Préparez vos propres troussees à l'aide de contenants réutilisables!

Voici quelques idées délicieuses et saines

Légumes et fruits

- légumes feuilles (laitue, chou frisé, roquette ou épinards)
- tomate, concombre, poivron vert, oignon ou champignon en tranches
- aubergine ou courgette rôtie
- bâtonnets de carotte, de céleri ou de navet
- poivron coupé en lanières
- tomates cerise
- pois mange-tout
- fleurettes de brocoli ou de chou-fleur
- tranches de pomme ou de poire
- raisins, fraises, framboises ou bleuets
- abricot, pêche, prune ou nectarine
- tranches de melon d'eau



Aliments protéinés

- lait nature faible en gras ou boisson de soya enrichie, non sucrée
- fromage ferme, faible en gras et en sodium
 - cubes ou tranches de viande maigre, cuite (poulet, dinde, porc ou bœuf)
 - thon ou saumon léger, en conserve
 - yogourt nature, faible en gras
 - houmous ou trempette aux haricots
 - graines de tournesol ou de citrouille
 - lentilles
 - tofu
 - œuf cuit dur

Aliments contenant des grains entiers

- riz brun ou sauvage
- pâtes de grains entiers
- chapati, rotti ou naan de grains entiers
- quinoa, gruau nature ou autres grains entiers cuits
 - bagel, tortilla, pita, pain, petit pain, muffin anglais ou craquelins de grains entiers
- céréales de grains entiers, faibles en sucre (5 g de sucre ou moins par portion)

Remarque: Les petits aliments ronds et durs présentent un risque d'étouffement pour les enfants de moins de quatre ans.

Préparez des boîtes à lunch, soupes, ragoûts, sandwiches et roulés avec ces idées santé!
Visitez le site Web du guide alimentaire canadien pour trouver d'autres idées et recettes santé!

www.canada.ca/guidealimentaire

N'oubliez pas les collations !

Les enfants ont besoin de beaucoup de nutriments pour bien grandir. Ajoutez au moins une collation à sa boîte à lunch, chaque jour.

Essayez l'une de ces idées alléchantes!

- carottes, brocoli, poivron rouge, vert ou jaune, céleri ou concombre, avec houmous
- fromage ferme faible en gras et en sodium avec craquelins de grains entiers
- fruits coupés avec yogourt faible en gras

Collations à éviter :

- croustilles de pommes de terre, de légumes ou de maïs ou soufflés de fromage (cheese puffs)
- bonbons et barres de chocolat
- barres granola contenant des guimauves, des bonbons ou du chocolat
- muffins, gâteaux, beignes, pâtisseries et biscuits
- collations aux fruits, semblables à des jujubes
- bâtonnets de viande transformée ou charcuteries (p. ex. pepperoni, dinde)



Trucs pour une boîte à lunch sécuritaire

- Utilisez des sacs à lunch isolants et des contenants de type Thermos^{MC} pour garder les aliments chauds au chaud et les aliments froids au froid. Maximisez l'efficacité du contenant de type Thermos^{MC} en le remplissant d'eau bouillante, laissez-la reposer, puis videz-la et mettez-y les aliments chauds.
- Ajoutez un bloc réfrigérant pour garder le repas au frais.
- Lavez les fruits et légumes avant de préparer la boîte à lunch.
- Lavez les contenants à boisson réutilisables avec de l'eau chaude et du savon, après chaque utilisation.
- Ne renvoyez pas votre enfant avec le sandwich ou le repas chaud qu'il n'a pas mangé la veille. Si un fruit a été pelé, coupé, préparé en portion à partir d'une conserve ou préalablement surgelé, ne le remettez pas dans la boîte à lunch.
- Les fruits frais entiers, non touchés et autres collations peuvent être remis dans sa boîte à lunch.
- Ne réutilisez pas les papiers et pellicules d'emballage.
- Apprenez aux enfants à se laver les mains avant et après chaque collation ou repas.

Attention aux allergies

Le beurre d'arachides, les arachides et les autres noix sont des choix alimentaires sains, toutefois, ils sont interdits dans plusieurs écoles afin d'assurer la sécurité des enfants qui y sont allergiques. Renseignez-vous auprès de votre école pour connaître les aliments qui ne sont pas permis dans la classe de votre enfant.

Ajoutez des boissons saines

Choisissez en tout temps!

- eau
- lait nature (2%, 1% ou écrémé)
- boisson de soja enrichie, non sucrée et nature

Demandez à l'enseignant de votre enfant si les élèves sont autorisés à avoir une bouteille d'eau à leur bureau.

Évitez :

- jus de fruits 100%
- boisson, breuvage, punch ou cocktail, à base de fruits
- lait aromatisé ou boisson de soja fortifiée, sucrée
- thé glacé
- boisson gazeuse, ordinaire ou diète
- boisson pour sportifs
- boisson énergisante

Diviser la boîte à lunch en fonction des pauses nutritionnelles

Si votre enfant a plus d'une pause par jour, pour manger à l'école, vous pouvez diviser sa boîte à lunch en un repas et une collation ou en deux petits repas. Vous pourriez séparer les aliments prévus pour chaque pause en étiquetant ou en utilisant un code de couleur pour les contenants.



Idées de repas santé

	Première pause	Deuxième pause
Lundi	<ul style="list-style-type: none"> yogourt nature, faible en gras fraises en tranches flocons d'avoine 	<ul style="list-style-type: none"> dinde cuite, sur pain de grains entiers carottes miniatures et poivron rouge en tranches
Mardi	<ul style="list-style-type: none"> céréales de grains entiers (faibles en sucre) dans un contenant fermé, avec une cuillère lait nature, faible en gras banane 	<ul style="list-style-type: none"> pita de grains entiers avec houmous ou fromage ferme, faible en gras et en sodium tomates cerise tranches de concombre poire
Mercredi	<ul style="list-style-type: none"> fromage ferme, faible en gras et en sodium craquelins de grains entiers raisins 	<ul style="list-style-type: none"> thon léger sur pain de grains entiers salade verte boisson de soya enrichie, non sucrée
Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> gaufre maison, faite de grains entiers compote de pommes, non sucrée yogourt nature, sans gras 	<ul style="list-style-type: none"> soupe maison faite de viande maigre et légumes, ou chili craquelins de grains entiers
Vendredi	<ul style="list-style-type: none"> une moitié de tortilla de grains entiers avec des légumes et du houmous, ou de la viande maigre cuite. lait nature, faible en gras 	<ul style="list-style-type: none"> l'autre moitié de la tortilla de grains entiers avec des légumes et du houmous, ou de la viande maigre cuite coupe de fruits dans de l'eau



L'information contenue dans ce document est générale et à des fins éducatives uniquement.

Elle ne tient pas compte de vos besoins spécifiques, vos préférences, votre mode de vie ou votre culture.

Pour de plus amples renseignements, consultez le site Web www.5210.ca ou envoyez un courriel à l'adresse Mango@HorizonNB.ca

Adapté avec la permission de The Regional Municipality of Waterloo (Public Health and Emergency Services).