

CHAPITRE 10

BOÎTES À LUNCH ET
COLLATIONS NUTRITIVES





BOÎTES À LUNCH ET COLLATIONS NUTRITIVES

Les aliments consommés dans les établissements scolaires ne viennent pas uniquement des services alimentaires et des machines distributrices. Aussi les établissements scolaires doivent-ils promouvoir de saines habitudes de vie, en concevant des outils et activités qui aideront les jeunes et leurs parents à faire des choix sains dans l'achat et la préparation des aliments.

Ce chapitre présente des orientations et des moyens pour soutenir l'application de la Politique-cadre à l'égard des boîtes à lunch et des collations nutritives, et complète les fiches thématiques 3 et 4 qui accompagnent la Politique-cadre*.

Ce chapitre vise à :

- > orienter les intervenants en milieu scolaire quant au contenu des boîtes à lunch et des collations;
- > fournir des conseils pour la préparation des boîtes à lunch et des collations;
- > veiller à la qualité des lunchs et des collations.

CONTENU DES BOÎTES À LUNCH ET DES COLLATIONS

Suivant les orientations du volet alimentation de la Politique-cadre, les boîtes à lunch et les collations devraient privilégier des aliments de bonne valeur nutritive. Ainsi, elles devraient contenir une **variété d'aliments nutritifs**, respecter les **normes d'hygiène** et être à la base d'une **notion de plaisir** et de découverte pour les jeunes.

Le repas du midi et les collations prises à l'école sont très importants pour les jeunes de par leur contribution aux apports en éléments nutritifs de la journée, tant sur le plan quantitatif que qualitatif (voir le chapitre 3).

Voici quelques suggestions pour améliorer le profil nutritionnel du contenu des boîtes à lunch¹ et des collations (voir aussi le chapitre 4).

- > Utiliser des fruits et des légumes de couleurs variées et en quantité généreuse.
- > Privilégier les produits céréaliers faibles en matières grasses et en sucres et contenant au minimum 2 g de fibres par portion.
- > Opter pour des produits laitiers faibles en matières grasses et des fromages à 20 % ou moins de matières grasses.
- > Choisir des sources de protéines faibles en matières grasses : viandes maigres, volaille sans la peau, poisson, tofu, légumineuses, œuf, etc.
- > Utiliser de préférence (et avec modération) les gras insaturés tels que les huiles végétales et la margarine molle non hydrogénée (limiter le beurre, le shortening, la crème, le bacon, etc.).
- > Opter pour les modes de cuisson nécessitant peu de gras : gril, four, micro-ondes, vapeur ou poêlon antiadhésif. Éviter la friture et les aliments frits.
- > Limiter les aliments riches en sodium, tels que les viandes fumées, les bouillons et soupes en conserve, le ketchup, la sauce soya, etc. Donner de la saveur aux plats avec des fines herbes et des épices.

* La fiche thématique 3 « Collations santé » a été conçue à l'intention des parents et des milieux scolaires dans le but d'améliorer la qualité et la variété des collations.

La fiche thématique 4 « Boîtes à lunch santé » a été conçue à l'intention des parents dans le but d'améliorer l'offre d'aliments santé dans la boîte à lunch.

Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif *Pour un virage santé à l'école*, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2007, [En ligne]. [<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/>]

Le tableau 1 propose des choix d'aliments à privilégier dans les quatre groupes alimentaires, autant pour les boîtes à lunch que pour les collations.

La lecture des étiquettes (tableau de la valeur nutritive, liste des ingrédients) facilite les choix alimentaires (voir le chapitre 4).

Les aliments proposés, autant pour les boîtes à lunch que pour les collations, doivent répondre aux exigences du milieu scolaire en ce qui concerne les allergies alimentaires ainsi que les aliments et les contenants de transport permis dans les établissements.

COMPOSITION DES BOÎTES À LUNCH

Les boîtes à lunch équilibrées sont composées d'aliments nutritifs. Un repas complet fournit une énergie qui dure tout l'après-midi et permet d'éviter la fatigue² susceptible de nuire à l'apprentissage.

Pour être considéré comme complet, le repas du midi doit :

- > comprendre des aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien (GAC);
- > être riche en fibres procurant un effet rassasiant (produits céréaliers à grains entiers, fruits et légumes sous leur forme naturelle);
- > renfermer une quantité suffisante de protéines et d'aliments riches en énergie afin de combler les besoins nutritionnels (voir le chapitre 3).

COMPOSITION DES COLLATIONS

Les collations constituent un élément important de l'apport alimentaire des jeunes. Bien qu'elles ne soient pas obligatoires, les enfants et les adolescents, qui sont en pleine croissance, en ont souvent besoin.

Les collations³ :

- > aident à maîtriser les fringales en procurant une bonne dose d'énergie tout au long de la journée;
- > contribuent à maîtriser la faim et évitent de trop manger au repas suivant;
- > aident à fournir des nutriments importants en complémentarité des repas.

Toutefois, les collations ne doivent pas couper l'appétit aux repas. Il est important que les jeunes écoutent leurs signaux de faim et de satiété (voir le chapitre 3).

Pour être considérée nutritive, la collation doit répondre à certains critères⁴, soit :

- > faire partie d'au moins un des quatre groupes alimentaires du GAC;
- > représenter une portion individuelle raisonnable;
- > avoir une bonne valeur nutritive;
- > contenir peu de sucres;
- > être faible en matières grasses.

D'autres éléments d'ordre nutritionnel sont à prendre en compte pour le choix des collations :

- > Les aliments à forte teneur en sucre et de texture collante (biscuits, fruits secs, etc.) contribuent à causer des caries dentaires (pour plus de précisions sur les aliments cariogènes, voir le chapitre 3). Ces aliments devraient être consommés au cours d'un repas ou lorsqu'il est possible de se brosser les dents dans les 20 minutes suivantes⁵.
- > Les aliments « anti-caries », tels que le lait et le fromage, doivent être privilégiés.
- > Les produits riches en caféine, tels que le café, les boissons énergétiques ou énergisantes et le chocolat⁶, doivent être évités. Ces derniers sont des stimulants; ils ne conviennent pas aux jeunes car ils peuvent causer de l'anxiété⁷, et par conséquent perturber le sommeil.

FORMAT À PRIVILÉGIER DES ALIMENTS ET BOISSONS

La taille et le nombre des portions dans les boîtes à lunch et les collations devraient être adaptés en fonction de l'âge et des besoins énergétiques des jeunes.

Comme le nombre suggéré de portion a été établi selon un niveau d'activité sédentaire, il peut être nécessaire de prévoir des portions un peu plus grosses ou plus nombreuses pour les jeunes plus actifs. Des collations peuvent compléter les apports fournis par les trois repas quotidiens afin de combler les besoins énergétiques d'un niveau d'activité dit « actif ». Ainsi, les jeunes qui ont des besoins énergétiques supérieurs à la moyenne devront prendre des collations entre les repas, tandis que les jeunes moins actifs n'en auront pas nécessairement besoin⁸.

Il est important de proposer aux jeunes des formats d'aliments – taille des portions – qui se rapprochent de ceux suggérés par le GAC. Les gros formats d'aliments et boissons proposés par l'industrie, par exemple un format de 456 ml de jus, devraient être éliminés.

De plus, il est important de saisir l'occasion de sensibiliser les jeunes à respecter leurs signaux de satiété.

LES COLLATIONS DES SPORTIFS ET DES JEUNES EN SPORT-ÉTUDES

Pour faire le plein d'énergie, certains jeunes sportifs peuvent avoir besoin de consommer de 500 à 1 500 calories de plus par jour que les jeunes sédentaires. Ainsi, ils prendront de trois à quatre collations nutritives chaque jour, en plus de trois repas équilibrés, pour bien performer dans leurs activités⁹.

La combinaison d'une source de glucides à une source de protéines permettra d'obtenir suffisamment d'énergie et d'éléments nutritifs¹⁰ :

- > les glucides sont la principale source d'énergie dans tous les sports. Les aliments riches en glucides : produits céréaliers, légumineuses, fruits et légumes, lait et yogourt;
- > les protéines aident à la croissance et à former et réparer les tissus. Les aliments riches en protéines : viande, œuf, poisson, tofu, légumineuses, noix et graines, lait, fromage et yogourt.

Les jeunes actifs doivent s'hydrater suffisamment afin de compenser les pertes hydriques dues à la pratique d'activités physiques. Ne pas boire assez peut causer de la déshydratation, des maux de tête, de la fatigue, des troubles de concentration et une baisse de performance dans la pratique du sport. Il faut en revanche user de prudence dans la consommation de boissons énergétiques ou énergisantes¹¹; ces boissons contiennent de la caféine, du guarana, du yerba maté et d'autres stimulants¹². Elles sont à éviter. Les boissons pour sportifs contiennent de l'eau, du sucre et des électrolytes. Les recettes « maison » sont préférables aux préparations commerciales puisqu'elles permettent d'augmenter la teneur en vitamines et minéraux consommés.

Voici une recette maison intéressante et peu dispendieuse :

- > 1 tasse de jus de fruit sans sucre ajouté
- > 1 tasse d'eau
- > 1 pincée de sel

ALIMENTS À PRIVILÉGIER DANS LES BOÎTES À LUNCH ET LES COLLATIONS

Selon les préférences des jeunes ou le moment de la semaine, il peut être difficile de préparer une boîte à lunch composée uniquement d'aliments nutritifs. Il importe cependant d'y inclure surtout des aliments des quatre groupes alimentaires, en privilégiant ceux qui figurent au tableau 1.

CONSEILS SUR LA PRÉPARATION DES BOÎTES À LUNCH ET DES COLLATIONS

RECOMMANDATIONS POUR FACILITER LA PRÉPARATION

Voici des petits trucs qui peuvent faciliter la préparation des boîtes à lunch.

- > Planifier les menus avant d'aller à l'épicerie.
- > Prévoir du temps pour préparer les aliments afin qu'ils soient rapidement utilisables (ex. : laver et couper les légumes).
- > Préparer en plus grande quantité certains plats (soupes, salades-repas, mets en casserole, desserts, etc.).
- > Réserver une section, dans le garde-manger, le réfrigérateur et le congélateur, aux aliments et aux plats prévus pour les boîtes à lunch.

Il est important de solliciter la participation des jeunes à la préparation de leurs boîtes à lunch et de leurs collations : ils auront peut-être de nouvelles idées ! S'ils participent à cette activité de préparation, les jeunes développent un sentiment de responsabilité envers leur alimentation et auront de meilleures chances d'apprécier, donc de manger le contenu de leurs boîtes à lunch et leurs collations.

ÉVITER LA ROUTINE

Pour être attrayant, le contenu de la boîte à lunch doit être savoureux, coloré et composé de différentes textures, tout en étant de bonne valeur nutritive. Pour renouveler le plaisir de manger un repas de boîte à lunch jour après jour, il est essentiel de varier les mets et les aliments, et ce, pour chaque groupe alimentaire. Les mets principaux, qui peuvent être planifiés à l'avance, doivent varier : sandwichs préparés avec des viandes et des pains diffé-

Tableau 1 : Aliments à privilégier dans chacun des quatre groupes alimentaires pour les boîtes à lunch et les collations¹³

Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Crudités : carotte, poivron, chou-fleur, brocoli, pois mange-tout, céleri, tomate, concombre, etc.	Pain de blé entier : multi-grains, seigle, son d'avoine, au fromage, aux olives, aux canneberges, etc.	Lait partiellement écrémé (1 % ou 2 % de matières grasses)	Viandes maigres pour garnitures à sandwich : jambon, dinde, rosbif, pastrami dans la noix de ronde, poulet
Fruits frais : pomme, orange, kiwi, clémentine, banane, fraise, poire, etc.	Tortilla, panini, bagel, muffin anglais, pain baguette, pita, kaiser, etc.	Laits aromatisés (boissons laitières)*	Poissons et fruits de mer : thon, saumon, goberge, crevettes, etc., si permis dans le milieu scolaire
Fruits séchés : raisin, abricot, canneberge, etc.	Pâtes alimentaires de blé entier ou multigrains	Boissons de soya ou de riz enrichies de calcium et vitamine D*	Œufs
Légumes cuits : haricot, carotte, pomme de terre, maïs, pois vert, brocoli, chou-fleur, etc.	Couscous, orge, millet, boulghour, quinoa	Yogourt ou yogourt à boire	Légumineuses : lentilles, haricots rouges, pois chiches, humus
Garnitures de sandwich : salsa, chutney, luzerne, légumes marinés, carottes râpées, fèves germées, pousses	Riz brun et riz sauvage	Fromage à 20 % ou moins de matières grasses, format pré-emballé pour les collations	Noix, amandes, arachides, graines ou mélanges de noix sans enrobage (version sans sel préconisée), si permis dans le milieu scolaire
Feuillus : laitue romaine, laitue iceberg, épinards, mesclun, etc.	Craquelins, biscottes, croûtons à grains entiers	Dessert à base de lait : pudding, tapioca, blanc-manger	Tofu et collations de tofu
Jus de légumes ou de tomate	Muffin maison à grains entiers	Yogourt frappé (« smoothie ») maison	Beurre d'arachide (avec craquelins), si permis dans le milieu scolaire
Jus de fruits non sucré (pur à 100 %)	Dessert maison à grains entiers		Graines de soya rôties ou nature
Compote de fruits non sucrée, fruits congelés	Biscuits et galettes*		
Fruits dans leur jus	Barres de céréales*		
	Muffin de type maison*		
	Céréales à déjeuner*		
	Galette de riz		
	Croustilles de pita		
	Croustilles de riz		

Note : Les mets en casserole et préparations alimentaires comprennent généralement des aliments appartenant à plusieurs groupes alimentaires. Ex. : ragoût de bœuf, ragoût de poulet, casserole de riz et poisson, soupe-repas, gratin de légumes.

* Pour les critères sur la sélection des produits nutritifs, voir le chapitre 7.

rents, salade de légumes ou de pâtes, mets chauds, etc. La fiche thématique 4 donne des suggestions de repas chauds ou froids à emporter. Des surprises peuvent de plus être ajoutées pour égayer le contenu de la boîte à lunch : animaux en légumes¹⁴, biscuits maison en forme de cœur ou de bonhomme, etc.

LES PLATS SURGELÉS

Les repas surgelés sont souvent utilisés comme mets dépanneurs pour le dîner. À première vue, ils peuvent sembler une solution rapide et avantageuse pour les parents pressés. Toutefois, dépendamment des produits, leur valeur nutritive laisse souvent à désirer.

Pour aider les parents et les jeunes dans le choix d'un repas surgelé nutritif, la lecture du tableau de la valeur nutritive, sur l'emballage, est essentielle. On doit opter pour un repas fournissant suffisamment de protéines, soit 15 g et plus, et contenant moins de 600 mg de sodium. Le tableau 6 du chapitre 7 donne les valeurs nutritives recherchées pour ce type de mets.

Attention : si le repas surgelé ne contient pas le nombre adéquat de portions des quatre groupes alimentaires (voir le tableau 9 du chapitre 3), il faudra le compléter avec des aliments des groupes qui ne se retrouvent pas en quantité suffisante. Par exemple, on peut ajouter une tranche de pain à grains entiers, un produit laitier, des crudités ou un fruit.

CONSEILS RELIÉS À L'ENVIRONNEMENT

Les boîtes à lunch et les contenants de transport des collations génèrent des déchets. Comme le préconise la Stratégie gouvernementale de développement durable, on cherchera à limiter l'usage des contenants non recyclables¹⁵. De plus, certains choix d'aliments peuvent aider à réduire les déchets et par le fait même, aider à protéger l'environnement. Voici quelques moyens pour y parvenir :

- > utiliser des contenants de plastique rigides réutilisables au lieu du papier ciré, du papier d'aluminium, de la pellicule plastique ou de sacs à sandwich en plastique;
- > favoriser l'utilisation de tasses, de verres, d'assiettes et d'ustensiles réutilisables;
- > éviter les produits déjà mis en portion et « suremballés » par le commerce puisque ces derniers contribuent à **augmenter la quantité de déchets**.

Pour de plus amples informations sur la diminution des matières résiduelles, consulter le site Internet de Recyclage-Québec : [www.recyc-quebec.gouv.qc.ca].

CONTRÔLE DE LA QUALITÉ DU CONTENU DES BOÎTES À LUNCH ET DES COLLATIONS

AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DU CONTENU DES BOÎTES À LUNCH ET DES COLLATIONS

Afin de responsabiliser les parents et les jeunes quant au contenu de la boîte à lunch et des collations, les écoles peuvent proposer diverses activités éducatives. Des questionnaires d'auto-évaluation de la boîte à lunch, des kiosques, des dépliants, des affiches visant à privilégier une saine alimentation pourraient être présentés aux jeunes. La qualité et la fréquence des interventions pourraient influencer la qualité des aliments apportés à l'école.

LA CONSERVATION ET L'ENTRETIEN DES BOÎTES À LUNCH¹⁶

La préparation des boîtes à lunch n'échappe pas aux normes d'hygiène et de salubrité qui régissent la préparation de n'importe quel repas. Ainsi, l'utilisation d'aliments de première qualité, le travail sur des surfaces impeccables, le lavage adéquat des mains et le service des aliments avec des ustensiles propres sont primordiaux (voir le chapitre 9).

Conseils pour la conservation des mets

Le contenu de la boîte à lunch doit être conservé selon des méthodes appropriées et maintenu aux températures exigées jusqu'à l'heure de sa consommation¹⁷. Les aliments périssables ne doivent pas rester plus de deux heures à une température se situant entre 4 et 60 °C ou 40 et 140 °F. Voici comment assurer une meilleure conservation du contenu des boîtes à lunch.

Lunchs froids

- > Garder la boîte à lunch dans un endroit réfrigéré lorsque c'est possible.
- > Utiliser des contenants isolants et des sacs réfrigérants afin de garder les aliments froids à une température se situant entre 0 et 4 °C (32-40 °F) lorsque la boîte à lunch ne peut être tenue dans un endroit réfrigéré. Des actions supplémentaires peuvent aider à maintenir la température de conservation conforme :
 - ajouter aux lunchs une boîte de jus congelé en supplément des sacs réfrigérants;
 - faire congeler une partie du lunch la veille en plus d'utiliser des sacs réfrigérants.
- > Tenir la boîte à lunch loin des sources de chaleur, comme les endroits exposés à la lumière, au soleil, aux radiateurs ainsi que les bords de fenêtre¹⁸.

Lunchs chauds

- > Utiliser une bouteille isolante (thermos) afin de conserver la température des aliments égale ou supérieure à 60 °C (140 °F). Réchauffer la bouteille isolante en la remplissant d'eau bouillante pendant cinq minutes avant d'y placer rapidement, ensuite, les aliments bien chauds. Elle gardera les aliments chauds pendant environ cinq heures.

> Préparer des lunchs, qui seront gardés au froid, et bien les réchauffer à l'heure du repas au four à micro-ondes (voir le chapitre 11). S'assurer que les contenants de transport sont prévus pour une utilisation au four à micro-ondes et éviter de réchauffer différents types d'aliments au même moment dans le même appareil.

Pour aider à conserver les aliments à des températures sécuritaires, l'établissement scolaire peut également mettre à la disposition des élèves des réfrigérateurs réservés à l'entreposage des boîtes à lunch. Ces réfrigérateurs doivent être bien entretenus et leur température ambiante doit répondre aux normes de salubrité, c'est-à-dire se situer entre 0 et 4 °C¹⁹.

Conseils pour l'entretien de la boîte à lunch

- > Utiliser une boîte à lunch composée d'un matériau facilement lavable.
- > Nettoyer la boîte à lunch quotidiennement avec de l'eau chaude et du savon; l'ajout de bicarbonate de sodium à l'eau aidera à l'élimination des odeurs.

En somme, il importe de donner des directives claires relativement aux boîtes à lunch et aux collations, et ce, dès le début de l'année scolaire. Les informations diffusées par les établissements scolaires visent à donner des conseils et des trucs pour améliorer la qualité et la variété des aliments consommés aux repas et aux collations. Une cohérence entre l'offre de la cafétéria et les exigences au regard des aliments venant de la maison est indispensable afin d'atteindre les objectifs de la Politique-cadre.

1. DÉFI SANTÉ 5/30. [www.defisante530.com/defisante/fr/recettes_5_30/le_defi_recettes_5_30/relevez_le_defi_recettes_5_30.html] (consulté le 19 février 2008).
2. SERVICE VIE. « Manger santé : les quatre règles d'or de la boîte à lunch », [En ligne]. [www.servicevie.com/01alimentation/Manger_sante/Mange300899/mange300899.html] (consulté le 19 février 2008).
3. FONDATION DES MALADIES DU CŒUR DU CANADA, « Collations santé », [En ligne]. [ww2.fmcoeur.ca/Page.asp?PageID=907&ArticleID=5329&Src=living&From=SubCategory] (consulté le 19 février 2008).
4. SERVICE VIE. « Manger santé : les collations judicieuses », [En ligne]. [www.servicevie.com/01Alimentation/manger_sante/Mange010399/mange010399.html] (consulté le 19 février 2008).
5. LES DIÉTÉTISTES DU CANADA. « Recommandations concernant l'alimentation et la nutrition dans les écoles, à l'intention du ministère de l'Éducation de l'Ontario, au sujet des collations et boissons vendues dans les distributeurs automatiques », [En ligne]. [www.dietitians.ca/news/downloads/DCRpt1_Fre_OntarioSchoolFood.pdf] (consulté le 19 février 2008).
6. [www.extenso.org/pleins_feux/detail.php/f/1653/p/2] (consulté le 22 avril 2008).
7. LES DIÉTÉTISTES DU CANADA, *op. cit.*
8. RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ « Idées de collations saines », [En ligne]. [www.reseau-canadien-sante.ca/servlet/ContentServer?cid=1078941140835&pagename=CHN-RCS/CHNResource/FAQCHNResourceTemplate&c=CHNResource&lang=Fr] (consulté le 25 février 2008).
9. LES DIÉTÉTISTES DU CANADA. « Alimenter le jeune athlète », [En ligne]. [www.dietitians.ca/resources/resourcerecherche.asp?fn=view&contentid=6468] (consulté le 25 février 2008).
10. *Loc.cit.*
11. SANTÉ CANADA. « Consommation sans risque de boissons énergisantes », [En ligne]. [www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/prod/energy-energie_f.html] (consulté le 25 février 2008).
12. [www.extenso.org/pleins_feux/detail.php/f/1653/p/2] (consulté le 22 avril 2008).
13. Marie BRETON, et Isabelle ÉMOND. *À table en famille*, Flammarion Québec, 2001.
14. [www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/accueil.php] (consulté le 27 mars 2008).
15. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. *Stratégie gouvernementale de développement durable 2008-2013*, Québec, Gouvernement du Québec, 2007, p. 31.
16. [www.inspection.gc.ca/francais/fssa/concen/tipcon/bagboxf.shtml] (consulté le 15 mai 2008).
17. MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION DU QUÉBEC. « Les bonnes pratiques d'entreposage », [En ligne]. [www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/entreposage/] (consulté le 11 mars 2008).
18. [www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1342] (consulté le 22 avril 2008).
19. MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION DU QUÉBEC, *op. cit.*