

Des trucs pour une boîte à lunch santé !

Pour rendre les lunchs intéressants et appétissants, pensez à varier les couleurs, les textures et les choix d'aliments. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* propose une variété d'aliments dans chacun des groupes, de quoi éveiller les papilles gustatives...

Les écoles offrent des aliments nutritifs aux jeunes, en cohérence avec la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, *Pour un virage santé à l'école*. Pour appuyer les efforts du milieu scolaire, les parents et les jeunes sont invités à préparer des lunchs de bonne valeur nutritive.

Un lunch complet inclut au moins un aliment de chaque groupe alimentaire.

- **Légumes et fruits**
 - Choisissez des légumes vert foncé ou orangés et dégustez-les crus, cuits à la vapeur, cuits au four ou sautés plutôt que frits.
 - Optez pour des légumes et des fruits plutôt que pour des jus.
- **Produits céréaliers**
 - Consommez une variété de produits céréaliers sous forme de grains entiers et optez pour ceux plus faibles en gras, en sucre ou en sel.
- **Lait et substituts**
 - Choisissez du lait et des substituts du lait qui contiennent moins de matières grasses.
 - Optez pour des substituts du lait enrichis de calcium et de vitamine D.
- **Viandes et substituts**
 - Remplacez la viande par des substituts comme du tofu ou des légumineuses et mangez régulièrement du poisson.
 - Optez pour des viandes maigres et des substituts de la viande cuisinés avec peu ou pas de gras ou de sel.



Des idées
aux couleurs
de l'arc-en-ciel

- **Huiles et autres matières grasses**
 - Consommez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya et choisissez des margarines non hydrogénées.
 - Utilisez avec modération le beurre, la margarine dure, le saindoux et le shortening.

Santé
et Services sociaux
Québec

© Gouvernement du Québec 15-289-05FA



Lunchs

de toutes les couleurs



Québec

Légumes et fruits

crudités

- entiers :
 - pois mange-tout
 - champignon
 - radis...
- en bâtonnets :
 - carotte
 - céleri
 - poivron...
- en bouquets :
 - chou-fleur
 - courgette
 - brocoli...
- en tranches :
 - concombre
 - courgette
 - avocat...

salades

- laitues (Boston, romaine, frisée)
- épinards
- carottes
- chou vert, rouge
- champignons
- pommes de terre
- betteraves...

soupes potages

- légumes
- tomates
- brocoli
- carottes
- poireaux
- courges variées...

JUS

- de fruits sans sucre ajouté
- de légumes faible en sodium

FRUITS frais

- raisins
- prunes
- nectarines
- bananes
- poires
- pêches
- melons
- pommes
- oranges...

EN CONSERVE

EN COMPOTE

EN SALADE

Produits céréaliers

PAIN

- de blé entier
- de seigle
- kaiser
- à hamburger
- à sous-marin
- bagel
- galette de riz
- muffin anglais
- pita
- tortillas...

CHAQUELINS

NON SALÉS

PÂTES ALIMENTAIRES

de blé entier

CÉRÉALES

PAINS

MUFFINS

GÂTEAUX « MAISON »

- macaroni
- fettucine
- penne...
- riz
- bulghur
- couscous
- orge...
- bananes
- son
- carottes
- canneberges
- pommes
- courgettes...

Lait et substituts

LAIT

- lait de vache
- lait de chèvre enrichi
- boisson de soya enrichie...

YOGOURT

POUDING

FROMAGE

- nature ou aromatisé aux fruits (en contenant, en tube ou à boire)...
- au lait
- au tapioca
- au riz...
- cottage
- frais aromatisé aux fruits (en contenant individuel)
- suisse, cheddar et mozzarella : en tranches, râpé, en cubes, en bâtonnets...

Viandes et substituts

POISSON

VIANDE

LÉGUMINEUSES

NOIX ET GRAINES

- thon
- saumon...

- poulet
- dinde
- jambon
- tranche de rôti de boeuf, de porc
- oeuf dur
- cretons de veau, de dinde ou de poulet...

- lentilles
- pois chiches
- fèves rouges
- haricots blancs
- * arachides
- * beurre d'arachide
- pâté de légumineuses
- hoummos
- tahini...

- * mélange de noix et de graines
- * beurre d'amande ou de noisette...



ATTENTION ATTENTION ATTENTION ATTENTION

* Allergies

On retrouve des enfants allergiques à des aliments dans presque toutes les écoles du Québec. Les arachides et les noix sont les plus à craindre à cause de leur omniprésence, souvent camouflée. Plusieurs écoles ont mis en place des mesures afin d'assurer la sécurité des enfants allergiques et interdisent les aliments contenant des noix ou des arachides dans les boîtes à lunch.

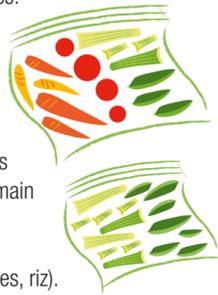
Outre les arachides et les noix, tous les aliments ont un potentiel allergène. Les enfants ne devraient jamais échanger entre eux le contenu de leur lunch afin d'éviter une réaction allergique imprévue.

LA planification

pour se simplifier la vie

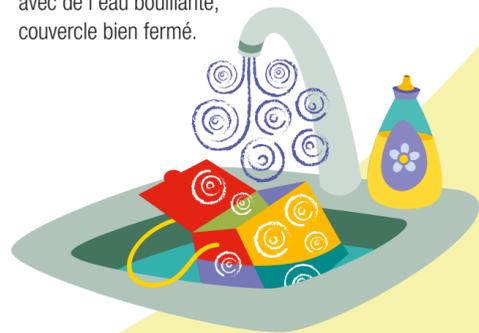


- Pensez les menus à l'avance et prévoyez l'achat des aliments nécessaires.
- Préparez des légumes crus, prêts à être emballés, et gardez-les au frigo.
- Cuisinez certains mets en plus grandes quantités et incluez-les dans la boîte à lunch du lendemain ou encore congelez-les pour les lunchs à venir (casseroles, soupes-repas, pâtes alimentaires, riz).
- Certains aliments se congèlent moins bien, car leur texture ou leur apparence peut être affectée. On déconseille de congeler le yogourt maison, les fromages à pâte molle et à pâte fraîche, les desserts à base de lait ou de gélatine, les soupes et les sauces à base de lait, les légumes et les fruits destinés à être mangés crus, la mayonnaise, la sauce à salade, les marinades, les œufs dans leur coquille et les œufs cuits durs.



Une boîte à lunch sécuritaire : gare aux bactéries !!!

- Pour conserver les aliments frais, utilisez toujours des sachets réfrigérants « Ice Pack ».
- Une boîte à lunch isolée (de type thermos) doit aussi contenir un sachet réfrigérant.
- Un repas restera chaud, même entouré de sachets réfrigérants, s'il est dans un thermos, préalablement réchauffé 10 minutes avec de l'eau bouillante, couvercle bien fermé.



- Nettoyez la boîte à lunch chaque jour à l'eau savonneuse pour éliminer les bactéries. Laissez-la sécher à l'air libre pour éviter les mauvaises odeurs.
- À l'occasion, lavez la boîte à lunch avec une eau additionnée de bicarbonate de soude (soda) pour éliminer les odeurs persistantes. Faites de même avec les thermos.

Évitez :

- d'utiliser un sac à lunch non lavable, ce qui est propice au développement de bactéries ;
- d'apporter un mets principal ou un jus congelé pour garder au frais les autres aliments de la boîte à lunch ;
- d'apporter un mets principal congelé dans un contenant de plastique ou autre, sans sachet réfrigérant ;
- d'utiliser le rebord de la fenêtre en hiver, pour conserver la fraîcheur de votre lunch.



Les contenants

- Choisissez une boîte à lunch résistante, spacieuse, facile d'entretien et qui se transporte aisément.
- Choisissez le contenant adéquat pour réchauffer au micro-ondes : plat en verre, en plastique (suivre les recommandations du fabricant), en carton (pour de courtes périodes). N'utilisez pas de contenants vides de yogourt, de margarine, de fromage cottage ou une pellicule plastique pour réchauffer un mets au micro-ondes. Au contact avec les aliments chauds, ce type de plastique peut se dégrader en substances toxiques qui peuvent constituer un risque pour la santé.
- Utilisez des contenants réutilisables de plastique rigide au lieu de papier ciré, de papier d'aluminium, de pellicule plastique ou de sacs à sandwichs en plastique qui finissent à la poubelle. Privilégiez les ustensiles de table en métal plutôt que ceux en plastique. Cette habitude favorisera la santé de notre environnement.

Des légumes et des fruits c'est facile d'en consommer !

- 4 portions chez les enfants de 2 à 3 ans
- 5 portions chez les enfants de 4 à 8 ans
- 6 portions chez les enfants de 9 à 13 ans
- 7 à 8 portions chez les jeunes de 14 à 18 ans

Servez une portion ou plus à chaque repas et collation.

Une portion, c'est :

- 1 légume ou 1 fruit de grosseur moyenne
- 125 ml (1/2 tasse) de légumes ou de fruits crus, cuits, surgelés ou en conserve
- 125 ml (1/2 tasse) de jus de légumes ou de fruits non sucré
- 250 ml (1 tasse) de laitue, de concombre ou d'épinards
- 60 ml (1/4 tasse) de fruits séchés

Recettes vedettes



Barres aux céréales

8 barres

- 250 ml (1 tasse) de lentilles en conserve, rincées et égouttées
- 2 œufs
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola ou d'huile d'olive
- 175 ml (3/4 tasse) de cassonade
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 125 ml (1/2 tasse) de son d'avoine
- 60 ml (1/4 tasse) de germe de blé
- 375 ml (1 1/2 tasse) de flocons d'avoine (grau naturel)
- 175 ml (3/4 tasse) de dattes séchées et hachées finement

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Huiler un plat de cuisson en Pyrex de 8 po x 8 po (environ 20 cm x 20 cm).
- Dans un grand bol, réduire les lentilles en purée à l'aide d'un mélangeur à main ou d'une fourchette. Ajouter les œufs et l'huile. Bien mélanger le tout, puis réserver.
- Dans un autre bol, mélanger la cassonade, la farine, le son d'avoine, le germe de blé et les flocons d'avoine.
- Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et bien mélanger. Ajouter les dattes et mélanger de nouveau.
- Étendre le mélange dans le plat de cuisson en pressant fermement. Cuire au four environ 20 minutes. Laisser tiédir avant de couper en barres.
- Pour varier, remplacer les dattes par des raisins secs, des canneberges séchées, des pépites de chocolat ou des noix, par exemple.
- Cette recette peut se congeler.

Soupe-repas

aux lentilles et au riz

6 portions

- 2 oignons moyens hachés finement
- 30 ml (2 c. à table) d'huile végétale
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 2 carottes moyennes tranchées
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 15 ml (1 c. à table) de poudre de cari
- 500 ml (2 tasses) de lait
- 2,5 l (10 tasses) de bouillon de poulet
- 500 ml (2 tasses) de lentilles vertes
- 1 feuille de laurier
- Sel
- 125 ml (1/2 tasse) de riz brun
- 300 g (1 sac de 10 oz) d'épinards hachés

- Dans une grande casserole, faire dorer les oignons dans l'huile à feu moyen en brassant souvent.
- Ajouter l'ail, les carottes, le céleri et la poudre de cari. Cuire en brassant pour bien enrober d'huile.
- Ajouter le lait, le bouillon de poulet, les lentilles et la feuille de laurier. Laisser mijoter 45 minutes partiellement couvert.
- Ajouter le riz, saler et continuer la cuisson 45 minutes.
- Ajouter les épinards, cuire jusqu'à ce que les épinards soient chauds.



Quiche



2 quiches

aux épinards et aux poireaux

- 250 ml (1 tasse) d'épinards cuits et hachés
- 250 ml (1 tasse) de poireaux cuits et hachés
- 1 tomate coupée en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage râpé
- 4 œufs battus
- 500 ml (2 tasses) de lait
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes de Provence
- 2 abaisses de pâte
- Sel et poivre
- Persil frais

- Préchauffer le four à 375 °F. Déposer les 2 abaisses de pâte dans 2 moules à quiche.

- Dans un grand bol, mélanger les épinards cuits, les poireaux cuits et les tomates.

- Ajouter le fromage, les œufs, le lait, la muscade et les herbes de Provence. Assaisonner au goût de sel et de poivre. Bien mélanger.

- Verser le mélange sur les 2 abaisses de pâte. Décorer de persil frais. Faire cuire les 2 quiches au four 45 minutes. Servir.

- Complétez le repas avec des légumes cuits variés et une salade de fruits maison ou en conserve.

- Cette recette peut se congeler.



Laissez aller votre imagination!

Sandwichs amusants

- Pain ciabatta au dindon tranché avec fromage et bâtonnets de poivrons rouge et vert
- Pita de blé entier au thon avec avocat en tranches, oignons verts et jus de citron
- Bagel tartiné d'houmms et garni de feuilles d'épinard et de carottes râpées
- Petit pain de blé entier farci aux œufs avec fromage et feuilles de laitue



Mets chauds

- Soupe aux pois et à l'orge
- Sauté aux légumes et aux crevettes, poulet ou porc
- Pâté chinois
- Lasagne aux légumes, à la viande ou aux fruits de mer
- Mijoté de bœuf aux légumes

Salades-repas

- Laitue romaine, tangerines, poulet et *amandes
- Pâtes alimentaires, tomates, concombre, fromage feta et olives
- Pois chiches, riz, brocoli, carottes et maïs en grains



Collations colorées faciles à transporter

- Pommes, poires, bananes, clémentines, tomates cerises, raisins frais, fruits en conserve ou séchés
- Quartiers d'orange pelée ou morceaux d'ananas et de melon
- Bâtonnets de poivrons rouge, vert ou orange
- Tranches de concombre, pois mange-tout, bâtonnets de carotte

