

de toutes les couleurs

Une saine alimentation peut aider votre enfant à avoir plus d'énergie, à mieux se concentrer et à grandir en santé.

Voici des conseils pour faciliter la préparation de lunchs nutritifs, variés et savoureux !



Planifier les menus

➔ Avec tous les membres de la famille, faites une liste de vos collations et repas préférés.

➔ Regardez les circulaires pour repérer les aliments en rabais.

➔ Pour réduire le coût de l'épicerie, cuisinez le plus possible.

➔ Doublez vos recettes pour avoir des surplus pour les lunches ou congelez-les.

Préparez la boîte à lunch avec votre enfant

Ainsi, il :

→ appréciera encore plus son lunch ;

➔ pourra vous guider sur les quantités d'aliments;

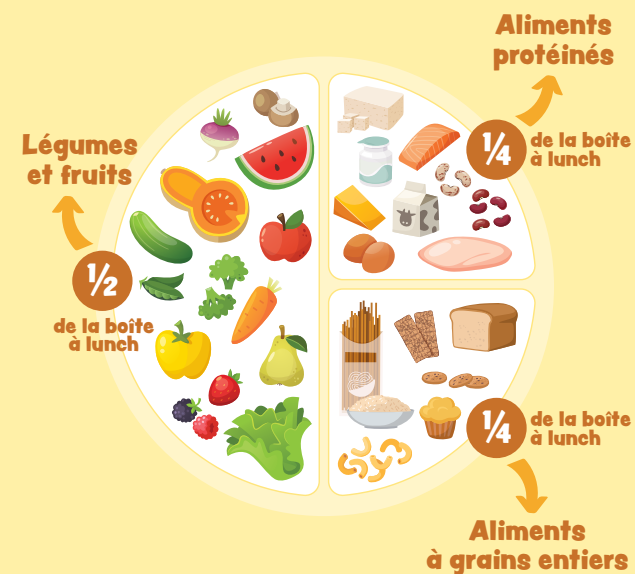
➔ développera ses compétences alimentaires ;

→ sera fier d'avoir participé.

Préparer le contenu de la boîte à lunch

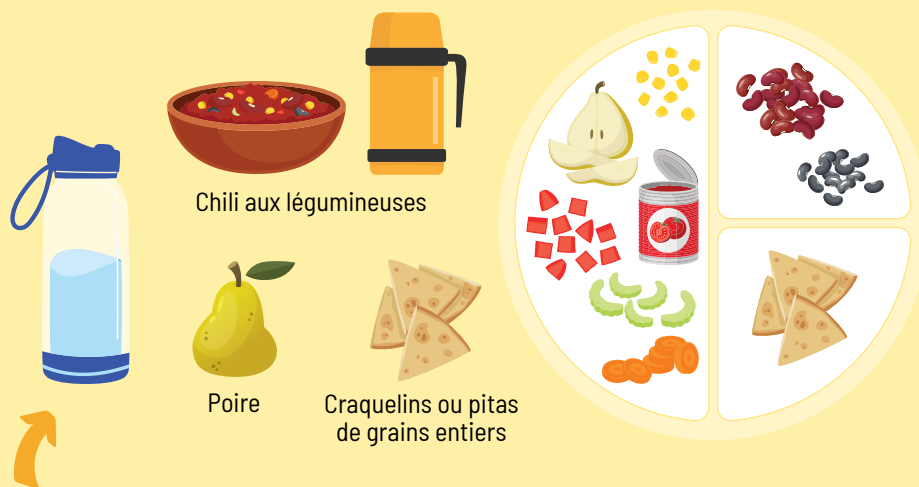
➔ L'assiette équilibrée du Guide alimentaire canadien (GAC) peut être utilisée comme repère. L'image ci-contre montre les trois groupes d'aliments nutritifs. Elle indique aussi les proportions recommandées pour que le contenu de la boîte à lunch soit équilibré. Les collations sont incluses dans cette répartition.

➔ Pour gagner du temps, des contenants réutilisables d'aliments nutritifs peuvent être préparés à l'avance : légumes, fruits, pois chiches rôtis, morceaux de fromage, boisson de soya enrichie nature, etc.



Variez les couleurs, les textures
et les choix d'aliments.

Voici un exemple de lunch équilibré selon le Guide alimentaire canadien.



Ajoutez une bouteille d'eau réutilisable

L'eau est la meilleure boisson pour s'hydrater !

Choisissez un dessert nutritif

Exemples : fruit frais, yogourt nature avec fruits, muffin maison à grains entiers, etc.

Pensez aux collations

- Ajoutez une ou des collations, selon les besoins.
- Une collation peut être composée d'un seul ou de plusieurs aliments, selon la faim de l'enfant.



Légumes
+ hummus



Pomme
+ fromage



Muffin
maison

Encouragez votre enfant à écouter sa faim

La faim de votre enfant peut varier d'une journée à l'autre. C'est donc à lui de décider la quantité d'aliments qu'il mange parmi ceux de sa boîte à lunch.

3 Conserver les aliments à la bonne température

Pour que les aliments restent à la bonne température toute la journée dans la boîte à lunch, utilisez :

- des blocs réfrigérants (*ice pack*) pour les aliments froids ;
- un contenant isotherme (thermos) pour les aliments chauds :
 - réchauffez le contenant en le remplissant d'eau bouillante,
 - fermez le couvercle et attendez 10-15 minutes,
 - videz l'eau chaude et versez les aliments réchauffés dans le contenant.

4 Vider et nettoyer la boîte à lunch

Après la journée d'école :

- compostez les aliments périssables (ceux qui doivent être gardés au froid ou au chaud) s'ils sont restés dans la boîte à lunch toute la journée ;
- nettoyez la boîte à lunch et la bouteille d'eau réutilisable avec de l'eau chaude et du savon.

Tenez compte des directives concernant les allergies alimentaires.

Expliquez à votre enfant l'importance de ne pas partager ses aliments avec ses camarades.

