



L'ESSENTIEL DE LA BOÎTE À LUNCH ET DES COLLATIONS

COMPLICE DU
QUOTIDIEN DES PARENTS



Vous avez besoin de trucs pour planifier et préparer les boîtes à lunch des enfants? Vous manquez parfois d'idées pour leurs lunches et collations? Voici le guide qu'il vous faut!

Saviez-vous qu'une saine alimentation peut aider les enfants à réussir à l'école?

En effet, les enfants qui ont une alimentation équilibrée et variée seraient plus attentifs. Une saine alimentation peut aider leur cerveau à bien fonctionner. Et un cerveau efficace retient mieux l'information et reste concentré plus longtemps.



LES TROIS CATÉGORIES



Le *Guide alimentaire canadien* recommande d'offrir aux enfants une variété d'aliments sains. Tous les aliments contiennent une foule d'éléments nutritifs et donnent de l'énergie.

Mais chaque catégorie d'aliments a ses particularités, et chaque aliment est unique.

Tous les repas devraient contenir des aliments des trois catégories suivantes :





Fournissent des vitamines et minéraux qui renforcent le système immunitaire, ce qui veut dire qu'ils aident à protéger le corps. Les légumes et les fruits contiennent aussi des fibres, qui permettent à l'intestin de bien fonctionner. Variez les couleurs de vos légumes et fruits pour profiter de tout ce qu'ils ont à offrir!



Fournissent des protéines.

Cette catégorie combine les anciens groupes alimentaires *Viandes et substituts* et *Lait et substituts*. Les protéines sont importantes pour construire les tissus et les muscles. De plus, certains aliments de cette catégorie fournissent des éléments nutritifs particuliers. Par exemple :

- Le poisson : des acides gras oméga-3
- La viande : du fer
- Les produits laitiers : du calcium
- Les légumineuses : des fibres



Fournissent des fibres. Celles-ci aident à avoir un système digestif en santé. Elles permettent aussi de ne pas avoir faim trop vite entre les repas.

UNE VARIÉTÉ D'ALIMENTS À SAVOURER!

LÉGUMES ET FRUITS

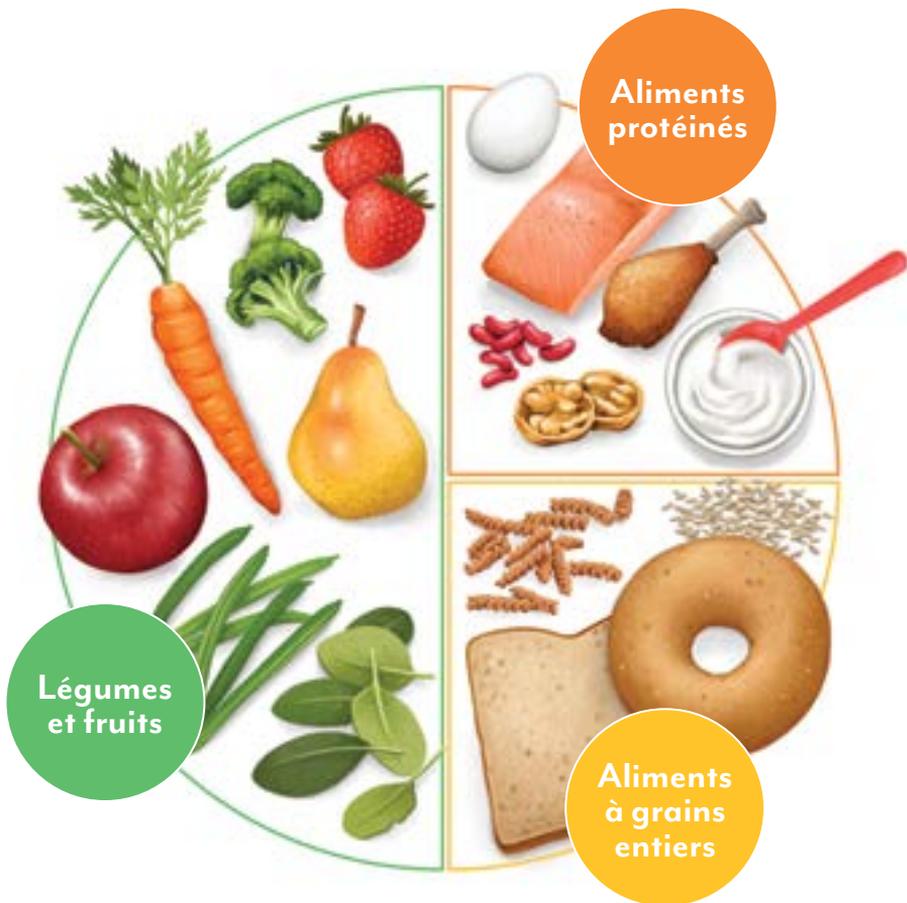
Abricot	Céleri	Laitue	Petits fruits
Ananas	Champignon	Maïs	Poire
Asperge	Chou-fleur	Mangue	Pois mange-tout
Avocat	Clémentine	Melon	Poivron
Banane	Concombre	Navet	Pomme
Betterave	Courge	Nectarine	Pomme de terre
Bok choy	Épinard	Orange	Prune
Brocoli	Figue	Pamplemousse	Radis
Carotte	Haricot vert	Patate douce	Raisin
Cerise	Kiwi	Pêche	Tomate, etc.

ALIMENTS PROTÉINÉS

Beurre	Dinde	Noix et graines	Tempeh
d'arachides	Fromage	Œuf	Tofu
Beurre de noix	Lait	Poisson	Veau
Bœuf	Légumineuse	Porc	Yogourt, etc.
Crevette	Moule	Poulet	

ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

Bagel	Flocons d'avoine	Orge	Riz
Bannique	Macaroni	Orzo	Rotini
Boulgour	Maïs soufflé	Pain	Tortilla, etc.
Chapati	Muffin anglais	Pita	
Couscous	Muffin maison	Polenta	
Craquelin	Naan	Quinoa	



Le *Guide alimentaire canadien* ne suggère pas de nombre de portions ni de quantité d'aliments. Il recommande plutôt que chaque repas respecte les **proportions** suivantes :

$\frac{1}{2}$ de l'assiette :
légumes et fruits

$\frac{1}{4}$ de l'assiette :
aliments protéinés

$\frac{1}{4}$ de l'assiette :
aliments à grains entiers



Note : Les aliments représentés dans l'assiette sont des suggestions. Il n'est pas nécessaire de les consommer tous au même repas. Vous trouverez des exemples concrets à la page suivante.

Voici deux exemples de lunches. Que l'on ait un petit (lunch n° 1) ou un gros (lunch n° 2) appétit, les deux repas respectent les proportions du *Guide alimentaire canadien*.

EXEMPLE DE LUNCH N° 1



EXEMPLE DE LUNCH N° 2





LE SECRET POUR MANGER
EN TOUTE COMPLICITÉ?



PARTAGER LES RESPONSABILITÉS!



Pourquoi?
Parce que les enfants...

Respectent
mieux leurs
signaux de faim
et de satiété

+

Répondent
à leurs
besoins

+

Mangent
dans le
plaisir

LES RÔLES DE L'ADULTE

QUOI

Offrir un menu basé sur l'assiette équilibrée du *Guide alimentaire canadien*



L'enfant peut participer au choix du menu. Il aura ainsi plus envie de goûter des aliments nutritifs qu'il ne connaît pas ou aime moins.

QUAND

Planifier un horaire régulier



L'enfant se sent rassuré parce qu'il sait qu'il pourra manger à nouveau pendant la journée.

COMMENT

Créer un environnement calme, sécuritaire et agréable



L'enfant peut se concentrer plus facilement sur son repas.

OÙ

S'asseoir à table, en famille ou entre amis, sans distractions



L'enfant peut ainsi profiter d'un moment agréable avec ses proches.

COMBIEN DE TEMPS

Prévoir au moins 20 à 30 minutes



C'est le temps nécessaire pour que le corps nous indique que nous avons assez mangé.

LE RÔLE DE L'ENFANT

COMBIEN

L'enfant choisit lui-même les aliments et les quantités qu'il mangera



Il peut choisir de ne rien manger, ou de manger un ou plusieurs aliments parmi ceux offerts.

LA BOÎTE À LUNCH REVIENT PRESQUE PLEINE?

Ne vous inquiétez pas. La plupart du temps, les enfants se rattrapent au repas suivant ou le lendemain. **Il est tout à fait normal** qu'un enfant ne mange pas les mêmes quantités d'une journée à l'autre ou d'un repas à l'autre.

Plusieurs raisons peuvent expliquer pourquoi un enfant mange peu au dîner. Posez-vous d'abord les questions suivantes :

Est-ce que l'heure du dîner est trop proche de la collation?

Votre enfant a peut-être moins faim le midi.



Vous pourriez lui offrir une plus petite collation, par exemple un fruit.

Est-ce que votre enfant mange plus lentement?

Il lui manque alors peut-être de temps.



Choisissez des aliments prêts à manger qui n'ont pas besoin d'être épluchés, par exemple.

Votre enfant a du plaisir?

Tant mieux! L'heure des repas est aussi un moment pour parler entre amis.



Même si cela peut sembler les distraire un peu, il est tout à fait sain et normal pour eux de socialiser.

Y avait-il trop d'aliments pour la collation ou le dîner?

Les grosses portions peuvent décourager les enfants.



Par exemple, si vous envoyez plusieurs collations par peur que votre enfant en manque, il y en aura peut-être trop!

Est-ce que votre enfant est capable d'ouvrir ses contenants?



Demandez-lui de se pratiquer avant le début de l'année scolaire.

Est-ce que votre enfant a moins bien dormi ou dormi moins longtemps?

La fatigue pourrait lui couper l'appétit.



Optez pour de plus petites portions de différents aliments. Votre enfant pourra choisir ce qui lui fait envie.

Est-ce que votre enfant prend des médicaments ou est malade?

L'état de santé et certains médicaments peuvent avoir un impact sur l'appétit.

Est-ce que votre enfant connaît et aime les aliments dans sa boîte à lunch?



Offrez-lui des aliments connus et appréciés. En plus de sécuriser votre enfant, cela lui évitera le stress de goûter à de nouveaux aliments à l'extérieur de la maison.

Est-ce que votre enfant vit un stress, comme un examen à venir ou une chicane avec un ami?

Son appétit pourrait alors varier.

Votre enfant mange les accompagnements et le dessert, mais néglige le plat principal?



Préparez la boîte à lunch ensemble ou expliquez-lui le contenu. Votre enfant saura mieux s'y retrouver.

Finalement, prenez le temps d'**en parler avec votre enfant**.

Et pourquoi ne pas aborder le sujet avec l'adulte qui supervise le repas? Tous ensemble, vous pourrez trouver des solutions qui feront toute la différence. Si une inquiétude demeure concernant l'appétit de votre enfant, parlez-en à un professionnel de la santé.



PLANIFIER LA BOÎTE À LUNCH

Le secret pour des lunchs rapides à préparer et pas compliqués, **c'est de planifier!**

PAR OÙ COMMENCER?



Choisissez les lunchs et collations avec les enfants avant d'aller à l'épicerie. Les enfants adorent cette activité! De plus, ils auront davantage envie de manger un repas qu'ils ont choisi. En prime, vous réduirez le gaspillage.



Demandez-leur de vous aider à préparer leur boîte à lunch. Ils deviendront plus autonomes et apprendront une foule de choses. En plus, ils seront fiers!



N'oubliez pas les directives de l'école à propos des allergies.



Invitez-les à choisir parmi une liste d'idées de lunchs. Vous pourriez même créer la liste de leurs 10 lunchs préférés. Certains classiques méritent leur place chaque semaine!



Suivez les recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Elles sont présentées à la page 6.

QUELQUES TRUCS POUR DES BOÎTES À LUNCH FACILES À PRÉPARER



Planifiez en même temps les lunches et les soupers de la semaine. Certains restes de soupers pourront servir de lunch le lendemain.



Rangez tout le matériel réutilisable à la même place dans un endroit accessible à tous (contenants de plastique et sacs, bouteilles, ustensiles à lunchs, etc.).



La veille, sortez et préparez tout ce dont vous aurez besoin (contenants, ustensiles, bouteilles).



Achetez différents pains à grains entiers (ex. : pain tranché, pitas, tortillas, pain à sous-marins, bagel). Avec la même garniture, mais une autre sorte de pain, vous aurez un tout nouveau sandwich.



Achetez des fruits qui se transportent bien (bananes, pommes, raisins, etc.).



Les enfants peuvent réaliser ces étapes. Choisissez les tâches en fonction de leurs capacités.



Lavez et coupez des crudités. Répartissez-les dans de petits sacs ou contenants réutilisables.



Faites cuire des œufs durs la fin de semaine. Incluez-les tels quels dans les lunchs ou dans une garniture à sandwich.



Mettez du yogourt à l'avance dans de petits contenants réutilisables qui seront prêts à emporter.



Coupez à l'avance une brique de fromage en petits cubes. Variez les types de fromages.



Gardez des desserts nutritifs prêts à servir dans le garde-manger.

Par exemple, des compotes de fruits non sucrées et des salades de fruits dans leur jus.



Préparez une grosse quantité de poudings maison (au riz, au lait, tapioca). Répartissez-les ensuite dans de petits contenants.



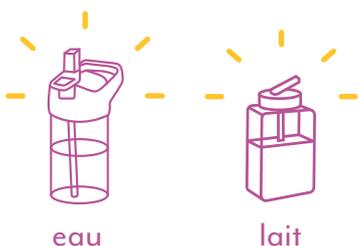
Doublez les recettes populaires. Congelez les restes en portions individuelles. Ils seront très utiles les journées où vous n'avez rien de prêt.



PRÉPARER LA BOÎTE À LUNCH

QUELLE BOISSON OFFRIR?

Il est important de bien s'hydrater. Pensez à inclure une boisson dans la boîte à lunch.



eau

lait

En raison de leur faible valeur nutritive, les boissons sucrées comme les boissons gazeuses, jus de fruits, cocktails, punchs aux fruits ou boissons pour sportifs ne devraient pas faire partie du quotidien de l'enfant.



Optez pour des bouteilles réutilisables pour diminuer les déchets.

UN DESSERT? OUI!

Le dessert a sa place! Choisissez le plus souvent possible des aliments nutritifs qui complètent le repas. Par exemple :



Un fruit frais entier
ou des fruits coupés



Une galette ou un
muffin à grains
entiers maison



Un tapioca ou un
pouding au riz



Un yogourt



Une salade de fruits (frais ou en conserve
dans leur jus), une compote de fruits maison
ou du commerce (sans sucre ajouté)

Les lunchs ne sont pas toujours
parfaitement équilibrés ou sont parfois
incomplets? Un plat favori revient
souvent? Ce n'est pas la fin du monde!

**Ne soyez pas trop sévère envers
vous-même.**

UNE FOULE D'IDÉES

Souvenez-vous d'utiliser comme modèle l'assiette du *Guide alimentaire canadien*. Vous manquez parfois d'inspiration? Voici quelques idées en un clin d'œil!

Demi-bagel
à grains entiers
+
Fromage Cheddar
et saumon
+
Salade de carottes
+
Cubes de
melon d'eau
+
Eau



Thermos de
couscous marocain
au tofu et aux
légumes
+
Salade de maïs
+
Pêche
+
Lait



Mettez des aliments dans des moules à muffins en silicone. C'est utile pour séparer les aliments!



Ajoutez quelques gouttes de jus de citron pour éviter que la pomme brunisse. Ou encore, coupez-la à l'avance et mettez un élastique autour.



Thermos de macaroni au fromage avec brocolis*
+
Poivrons et trempette
+
Tomates cerises
+
Boules de cantaloup
+
Eau

* Trouvez ces recettes et plusieurs autres à cuisinonsenfamille.ca/lunch.



Une recette parfaite pour le Thermos dont toute la famille raffolera! Tellement simple, elle se prépare dans une seule casserole. Et on peut la congeler en portions individuelles pour dépanner.

PÂTES AU CHILI

« ONE POT »

PRÉPARATION : 15 minutes | CUISSON : 20 minutes | RENDEMENT : 8 à 10 portions

INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

1 paquet de 750 g de légumes surgelés à spaghetti

250 ml (1 tasse) de maïs surgelé

1 gousse d'ail

454 g (1 lb) de bœuf haché extra-maigre

Sel et poivre, au goût

750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes ou de bœuf

1 conserve de 796 ml (28 oz liq.) de tomates broyées sans sel ajouté

15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili

500 ml (2 tasses) de macaronis de blé entier, non cuits

500 ml (2 tasses) de fromage Mozzarella ou Cheddar râpé

1 conserve de 540 ml (19 oz liq.) de haricots rouges

PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter les légumes à spaghetti et le maïs, puis faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson pendant 1 minute.
3. Ajouter le bœuf haché et cuire en mélangeant tout le temps jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose. Saler et poivrer, au goût.
4. Ajouter le bouillon de légumes ou de bœuf, les tomates broyées et la poudre de chili. Porter à ébullition.
5. Ajouter les macaronis et mélanger. Réduire le feu au minimum. Couvrir et cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres. Pendant la cuisson, mélanger à quelques reprises pour éviter que la préparation colle au fond.
6. Râper le fromage.
7. À l'aide d'une passoire, rincer et égoutter les haricots.
8. Lorsque les pâtes sont cuites, ajouter le fromage râpé et les haricots, et mélanger.



N'oubliez pas de faire participer les enfants. Ils seront fiers de vous avoir donné un coup de main!



LA COLLATION, C'EST QUOI EXACTEMENT?

Une dose d'énergie entre les repas!

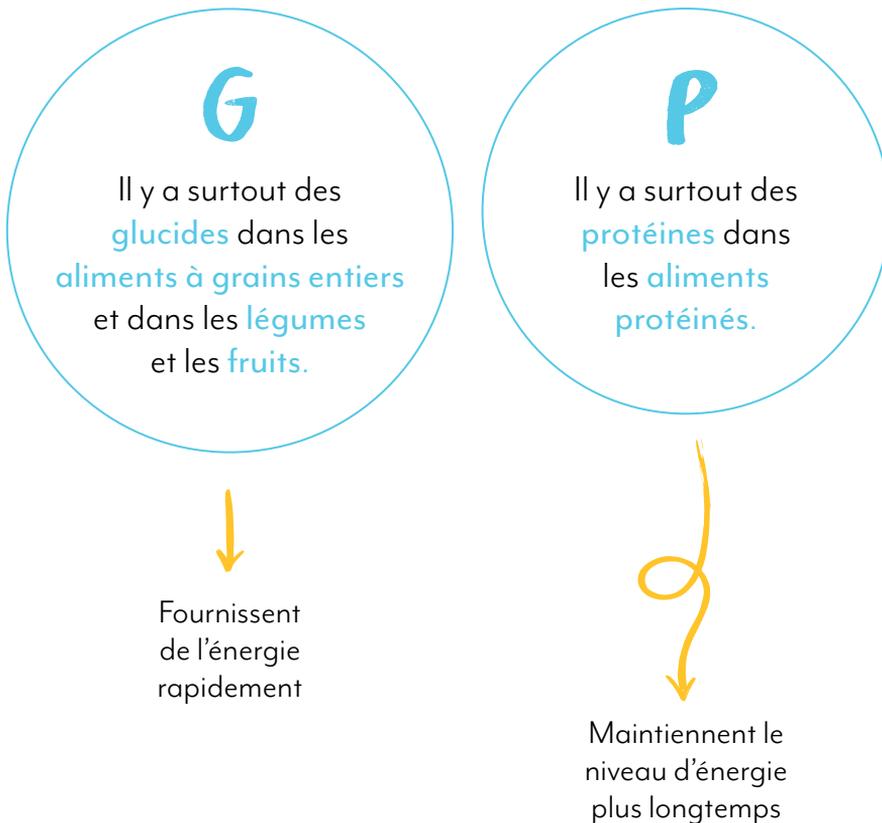
Si on prend une, deux ou même trois collations nutritives par jour, on arrive moins affamé aux repas! On mange alors plus lentement. Et il est plus facile de savoir quand on a assez mangé.

Pensez aux habilités de votre enfant. Offrez-lui des collations faciles à manger. Votre enfant n'est pas capable d'éplucher une clémentine? Préparez-la à l'avance et placez-la dans un petit plat.

Selon son appétit, l'enfant pourrait prendre un ou plusieurs aliments à la collation.

Collation soutenante : glucides **et** protéines

Collation légère : glucides **ou** protéines



Par exemple, si votre enfant n'a pas beaucoup mangé au déjeuner, envoyez-lui une collation contenant des glucides et des protéines. **Sinon, un seul aliment peut être suffisant pour se rendre au dîner.**

QUELQUES EXEMPLES DE COLLATIONS SOUTENANTES

Dans ces exemples, choisissez un seul aliment pour créer une collation légère.

Pour plus d'idées, visitez cuisinonsenfamille.ca.

G
P

Fruits (frais, en compote non sucrée, en conserve)
+
Lait



Morceaux de pêches
+
Fromage Cottage

G
P

P
G
P

Graines de citrouille
+
Céréales à grains entiers peu sucrées
+
Lait



Psst. Protégez les fruits plus fragiles (bananes, poires) et mettez-les dans des contenants. Aussi, utilisez de jolis sacs ou contenants réutilisables à la place des sacs en plastique (de type Ziploc). Vous ferez ainsi un geste pour l'environnement!

G
P

Fleurs de brocoli
+
Tartinade de tofu



P
G

Pois chiches grillés
+
Cantaloup

Tomates cerises
+
Fromage Bocconcini

G
P

G
P

Lait frappé aux fruits





La collation idéale à glisser dans la boîte à lunch! Miam! Tellement moelleux, les enfants adoreront vous aider à les cuisiner.

GALETTES À LA PATATE DOUCE

PRÉPARATION : 20 minutes | CUISSON : 15 minutes | RENDEMENT : 20 portions

INGRÉDIENTS

- 1 patate douce de taille moyenne
- 125 ml (½ tasse) de beurre, ramolli
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec à la vanille
- 60 ml (¼ tasse) de sucre
- 1 œuf
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 125 ml (½ tasse) de flocons d'avoine
- 125 ml (½ tasse) de raisins secs

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Recouvrir une plaque à biscuits de papier parchemin ou d'une feuille de cuisson réutilisable.
2. Couper la patate douce en deux et la déposer dans une assiette, face coupée vers le bas.
3. Cuire au micro-ondes pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que les dents d'une fourchette entrent facilement dans la chair. Laisser tiédir.
4. Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger le beurre, le yogourt, le sucre et l'œuf avec une fourchette.
5. Avec une cuillère, retirer la chair de la patate douce. L'écraser ensuite à la fourchette et l'ajouter dans le grand bol.
6. Ajouter le bicarbonate de soude et la cannelle, et mélanger.
7. Ajouter graduellement la farine et les flocons d'avoine, puis les raisins secs. Mélanger.
8. Avec deux cuillères, former de petites boules d'environ 30 ml (2 c. à soupe) et les déposer sur la plaque.
9. Cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les galettes commencent à dorer.
10. Laisser tiédir complètement sur une grille avant de déguster.



Pour bien conserver les galettes et éviter qu'elles collent ensemble, disposez-les sur une plaque à biscuits et hop au congélateur! Il ne suffira qu'à les mettre dans un contenant allant au congélateur par la suite.



L'HYGIÈNE ET LA SALUBRITÉ,



C'EST VRAIMENT
IMPORTANT!



Nettoyez toujours bien la boîte à lunch, le bloc réfrigérant (*ice pack*), les ustensiles et les contenants avec de l'eau et du savon. De plus, assurez-vous de toujours conserver les aliments à la bonne température.

Sinon, des microbes indésirables (comme des bactéries et des champignons) pourraient se former. Ces microbes peuvent causer des intoxications alimentaires, et donc rendre malade.

Mais avec quelques étapes simples, vous pouvez les éviter!

COMMENT POSITIONNER LES ALIMENTS DANS LA BOÎTE À LUNCH?



L'objectif est
de garder le contenant
isotherme (Thermos)
au chaud et le reste
des aliments
au froid.

Si la boîte
à lunch n'a pas
2 compartiments
séparés,
utilisez une
débarbouillette
ou un linge à
vaisselle roulé!



Déposez le
ice pack sur
les aliments à
garder au froid.



Un autre *ice pack* peut aussi être nécessaire pour la collation, si elle est conservée ailleurs que dans la boîte à lunch (par exemple si votre enfant la met dans son pupitre).

LE CONTENANT ISOTHERME (THERMOS)

Comment utiliser le Thermos correctement?
Voici quelques règles pour un repas délicieux et sécuritaire.



Préparez le Thermos :
remplissez-le d'eau
bouillante, fermez le
couvercle et attendez de
10 à 15 minutes.



Préparez les aliments :
réchauffez-les au micro-ondes
ou sur la cuisinière.

Les aliments doivent être très
chauds pour garder la bonne
température jusqu'au dîner.
Les plats mijotés, les soupes,
les chilis et les plats en sauce
donnent souvent les meilleurs
résultats dans le Thermos.

**Attention, le Thermos ne
va pas au micro-ondes.**



**Videz l'eau du
Thermos.**



Pour les plus petits,
choisissez un Thermos
moins profond. L'enfant
verra mieux ses aliments
et pourra manger plus
facilement.



**Transférez le repas chaud
dans le Thermos et fermez
rapidement le couvercle pour
ne pas perdre de chaleur.**

L'ENTRETIEN DE LA BOÎTE À LUNCH



Au retour à la maison, triez les restes. Vous devez malheureusement jeter tous les restes d'aliments périssables, c'est-à-dire ceux qui devaient être conservés au froid ou au chaud. Ils auront passé trop de temps à une température inadéquate.

Si les aliments qui se conservent à la température ambiante n'ont pas été mangés, vous pouvez les garder pour un prochain lunch.

Votre enfant peut participer. Demandez-lui de vider et de nettoyer sa boîte à lunch et de ranger le **ice pack** au congélateur.



Pour éviter les dégâts, rappelez à votre enfant de **bien fermer les plats** après avoir mangé.



Si votre enfant utilise des ustensiles, demandez-lui de les mettre dans un petit sac réutilisable ou dans un de ses plats. Cela vous évitera du nettoyage!

Pour obtenir des exemplaires
de cette ressource :

COMMANDER

EducationNutrition.ca
Par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada