

Testez vos connaissances!

1. Vrai ou Faux?

Pour ajouter de la variété au sac-repas, les aliments suivants représentent de bons choix :

- Garnitures à sandwich telles que le salami, le bologne, et le simili-poulet
- Repas déjà prêts de type « Lunch Mate » (pizza, hamburger, etc.)
- Sachet de nouilles instantanées (soupe)
- Saucisse à hot-dog

FAUX. Populaires chez les jeunes, ces aliments sont toutefois peu nutritifs. Donc, ils ne devraient pas se retrouver dans le sac-repas de votre enfant.

2. Vrai ou Faux?

Pour que les lunchs soient variés et appétissants, il est préférable de les préparer la veille.

VRAI. Il est difficile d'être créatif avec les lunchs quand on est à la course le matin.

3. Vrai ou Faux?

Plus les lunchs sont colorés, plus ils sont nutritifs.



VRAI. Pour des lunchs hauts en couleur, il suffit d'inclure aux repas de votre enfant des fruits et des légumes de toutes les couleurs.

Règle générale, plus les fruits et les légumes sont colorés plus ils sont nutritifs.



NUTRITION EXPRESS

Secteur de la nutrition

Novembre 2012

Solutions pour des lunchs variés



Légumes et fruits + Produits céréaliers + Lait et substituts + Viandes et substituts

www.guidealimentaire.ca



Manquez-vous de temps ou d'idées lors de la préparation des sacs-repas?

Voici des trucs simples pour offrir à votre enfant des repas nourrissants et variés tous les jours.

Le sac-repas idéal contient :

- ✓ **Au moins un aliment de chacun des 4 groupes alimentaires**
 - Légumes et fruits** : Inclure un fruit et un légume avec chaque repas.
 - Produits céréaliers** : Opter pour les pains et les pâtes à grains entiers.
 - Lait et substituts** : Essayer différents types de yogourt et de fromage.
 - Viande et substituts** : Limiter les charcuteries : salami, pepperoni, etc.

✓ **Un bloc réfrigérant** (de type ice pack)

✓ **Des contenants réutilisables**

✓ **De la variété**

Truc : Demandez à votre enfant de créer une liste de ses aliments préférés dans chacun des 4 groupes alimentaires. Ensuite, faites des combinaisons originales pour obtenir des repas variés à leurs goûts.

Trucs pour augmenter la variété du sac-repas

1. Réinventer les sandwiches... c'est simple!

Choisissez un pain de grains entiers, ajoutez une garniture nourrissante et essayez un nouveau condiment.

PAINS :

Remplacer le traditionnel pain tranché par :

- bagel
- pain pita
- pain ciabatta
- pain kaiser
- muffin anglais
- tortilla

+

GARNITURES :

Remplacer l'éternel jambon* par une garniture faite maison :

- thon en conserve
- saumon en conserve
- œufs cuits durs
- dinde cuite
- poulet cuit
- rôti de porc, bœuf

+

CONDIMENTS :

Remplacer la moutarde traditionnelle par :

- salsa
- tzatziki
- pesto
- houmous
- tartinade de tofu
- fromage à la crème

TRUC : Ajoutez de la couleur et du croquant à vos sandwiches :

- feuilles d'épinards ou luzerne
- tranches de pomme ou poire
- tranches de concombre
- carottes râpées



2. Remplacer le sandwich par une salade-repas

- Pâtes de blé entier + poulet en cubes + poivron et tomates cerises + vinaigrette
- Couscous de blé entier + pois chiches + brocoli et maïs + vinaigrette

3. Essayer un repas en pièces détachées

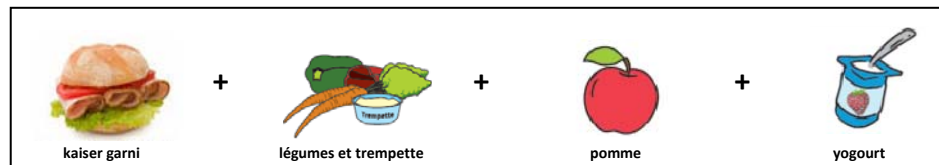
Dans un contenant à plusieurs compartiments, placez :

Pain pita coupé en pointes + houmous + cubes de fromage + crudités

*Les meilleurs choix de viandes froides sont : jambon, poitrine de poulet et de dinde, rôti de bœuf, pastrami dans la noix de ronde. Consommer avec modération.

Idées de menu

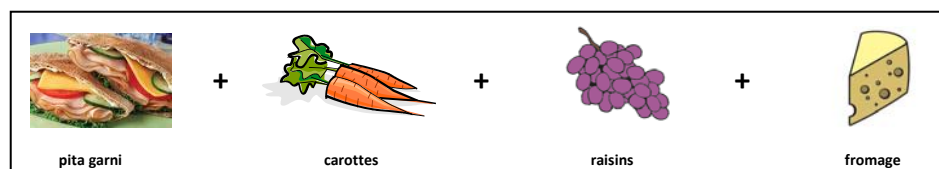
Choix 1



Choix 2



Choix 3



*Ajoutez du poulet ou des pois chiches pour en faire une salade repas.

Accompagnez ces lunchs de :



lait

ou



eau

ou



jus 100 % pur

Les connaissez-vous?

Aliments intéressants pour le sac-repas à faire découvrir aux enfants!



Le yogourt grec... onctueux avec des saveurs qui font fureur. Essayez ceux au citron et à la lime!



L'houmous...délicieux passe-partout utilisé comme condiment dans les sandwiches ou en trempette avec des crudités.



Les pains miniatures pour le sandwich...atrayants et faciles à manger. Ex. : mini-pita, mini-bagel, etc.