

QUELQUES PETITS TRUCS ...

1 Pour garder les aliments bien froids :

- ✓ Placez un bloc réfrigérant (ice pack) sur le dessus des aliments dans un sac-repas isolant.

2 Pour que le sac-repas ait du succès :

- ✓ Demandez à votre enfant de créer une liste de ses aliments préférés parmi les 4 groupes du Guide alimentaire canadien. Il suffit, ensuite, de mélanger les aliments pour faire des combinaisons originales.

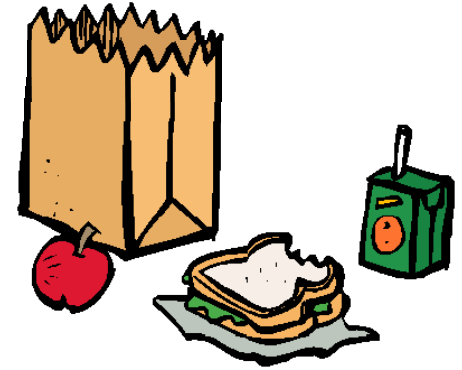
3 Pour sauver du temps :

- ✓ Planifiez le menu du lunch en même temps que la liste d'épicerie.
- ✓ Lors de la préparation du souper, cuisinez quelques portions de plus pour le lunch du lendemain.
- ✓ Gardez un espace dans le frigo et le garde-manger pour y ranger tout ce dont vous avez besoin pour préparer le sac-repas.
- ✓ Préparez à l'avance tous les légumes crus pour la semaine.



IDÉES DE MENU

- ✓ Notez que les crudités et les fruits suggérés dans ce menu peuvent être remplacés par ceux que l'enfant préfère.
- ✓ Accompagnez ces lunches de lait, d'eau, ou de jus pur à 100%.



LUNDI

- ☉ Kaiser au jambon et fromage suisse garni de concombre et d'épinards
- ☉ Bâtonnets de carottes et céleri avec trempette
- ☉ Kiwi
- ☉ Petit fromage frais aux fruits (type Minigo/Danone)

MARDI

- ☉ Roulé : tortilla de blé entier garni d'un mélange de thon, pomme en dés, céleri haché et mayonnaise
- ☉ Tomates miniatures et rondelles de concombre
- ☉ Cantaloup coupé en cubes
- ☉ Yogourt à la vanille et petits fruits congelés

MERCREDI

- ☉ Salade de pâtes de blé entier, pois chiches, brocoli et maïs avec vinaigrette
- ☉ Rondelles de courgette
- ☉ Brochette de fruits (raisins, boules de melon, morceaux d'ananas...) et fromage

JEUDI

- ☉ Mini-pita garni de poulet, fromage râpé et laitue romaine
- ☉ Poivron vert en lanières
- ☉ Quartiers d'orange
- ☉ Yogourt aux fraises en tube
- ☉ Muffin à l'avoine maison

VENDREDI Pique-nique

- ☉ Cubes de poulet froid (ou oeuf cuit dur)
- ☉ Cubes de cheddar marbré
- ☉ Pointes de pita ou tortilla grillées au four
- ☉ Bouquets de brocoli et chou-fleur avec trempette d'humus (purée de pois chiches)
- ☉ Grappe de raisins

On peut aussi apporter un petit restant du souper, bien chaud dans un contenant isotherme!

LE SANDWICH RÉINVENTÉ

V ariez les pains !



- ✓ Choisissez la version **grains entiers** des pains suivants : pita, bagel, tortilla, muffin anglais, kaiser, sous-marin, baguette ...

V ariez les garnitures !

Essayez l'une des combinaisons suivantes :

- ✓ Thon en conserve, fromage à la crème, poivron rouge et céleri
- ✓ Poulet, crème sûre ou yogourt nature, maïs et salsa
- ✓ Tartinade de tofu et épinards
- ✓ Hummus (tartina de pois chiches), tomate, poivron vert et laitue
- ✓ Œufs durs écrasés, persil, olives et mayonnaise

Essayez de nouvelles tartinades : remplacez la traditionnelle mayonnaise ou moutarde par de l'hummus, du yogourt nature, du végé-pâté ou du fromage à la crème.

Remplacez la laitue par : des feuilles d'épinards, des carottes râpées, des tranches de concombre ...

A joutez textures et couleurs !

Chaque jour, variez les crudités et les fruits qui accompagnent les sandwichs.

O ptez pour les VRAIS jus !

Attention ! Les cocktails, les punchs et les boissons aux fruits contiennent principalement de l'eau et du sucre.

Pour un VRAI jus de fruits, recherchez les mots suivants sur l'emballage :

- ✓ 100% pur,
- ✓ fait de concentré,
- ✓ non sucré ...

N'oubliez pas !

Lavez le sac-repas tous les jours pour éviter que les microbes et les odeurs se multiplient.

Les aliments peu nutritifs ont-ils leur place dans le sac-repas ?

La Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys, soucieuse de l'alimentation de ses élèves, applique une politique portant sur les saines habitudes de vie qui favorise la consommation des aliments qui font partie des 4 groupes du Guide alimentaire canadien. Les aliments peu nutritifs tels que les boissons gazeuses, les bonbons, les tablettes de chocolat, les biscuits sucrés, les beignes, les gâteaux, les roulés aux fruits sucrés et les croustilles n'appartiennent pas aux 4 groupes.

Références:

- Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine (www.extenso.org)
- Le Guide alimentaire canadien, Santé Canada (www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

Document préparé par les diététistes du service des ressources éducatives de la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys



OCTOBRE 2007
Révision JANVIER 2017

NUTRITION EXPRESS
en bref



LE LUNCH



LA FORMULE GAGNANTE !

Un lunch santé comprend au moins un aliment de chacun des 4 groupes du Guide alimentaire canadien.



Légumes et fruits Produits céréaliers Lait et substituts Viandes et substituts

- ✓ **Légumes et fruits :**
 - . légumes crus, cuits, en salade, en soupe ou en jus;
 - . fruits frais, en salade, en compote, en brochette, en conserve ou en jus.
- ✓ **Produits céréaliers :** pains, tortillas, pâtes alimentaires, riz, couscous, céréales, muffins de grains entiers, etc.
- ✓ **Lait et substituts :** lait, yogourt, fromage, soupe à base de lait, boissons de soya enrichie, etc.
- ✓ **Viandes et substituts :** viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges, etc.), tofu, graines, etc.