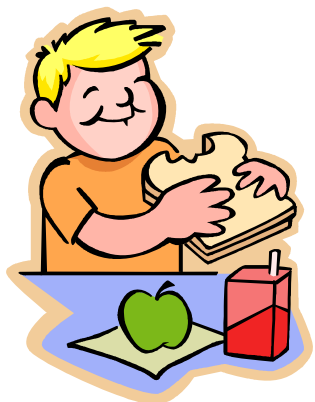


SI ON RÉSUME, LA BOÎTE À LUNCH IDÉALE DOIT CONTENIR...

- Un repas principal contenant les quatre groupes alimentaires.
- De quoi bien s'hydrater.
- Deux collations contenant deux groupes alimentaires.
- Une brosse à dents.



Pour d'autres idées recettes :

<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Services/boitelunch>

<http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/boitelunch/index.html>

<http://www.canalvie.com/thema/sante-et-mieux-etre/capsules/touteslescapsules.jsp>

Agence de la santé
et des services sociaux
des Laurentides

Québec



Direction de santé publique

1000, rue Labelle - Bureau 210
Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5N6
Téléphone : 450 436-8622
Télécopieur : 450 436-1761
www.rrsss15.gouv.qc.ca

LA BOÎTE À LUNCH 101

Trucs pour économiser du temps et conseils pour des lunchs nutritifs



DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE
DES LAURENTIDES

Donner aux enfants des lunchs et des collations « *santé* » permet de fournir l'énergie dont ils ont besoin pour s'amuser toute la journée. De plus, ceci les aide à adopter des habitudes alimentaires saines qu'ils pourront conserver toute leur vie.



L'ACHAT D'UNE BOÎTE À LUNCH

La boîte à lunch idéale doit répondre à quelques critères de qualité :

- Être assez rigide.
- Être bien isolée.
- Être assez grosse pour contenir un thermos.
- Être facile à nettoyer.
- Avoir un bon fermoir, une poignée et une bandoulière.



PLANIFICATION ET PRÉPARATION DU LUNCH

- Faites participer votre enfant à la préparation de son lunch. S'il fait ses propres choix, il y a plus de chances qu'il mange ce qui s'y trouve.
- Encouragez-le à choisir ses aliments préférés parmi les quatre groupes alimentaires.
- Demandez-lui de ramener à la maison les aliments qui restent de son lunch. Vous pourrez ainsi ajuster les quantités et le choix des aliments.



Trucs pour sauver du temps :

- Réservez une tablette ou une section du réfrigérateur pour les aliments des lunchs.
- Planifiez du temps pour préparer les aliments afin qu'ils soient rapidement utilisables. Par exemple : lavez et coupez les crudités, divisez des compotes, etc.
- Conservez tous les articles nécessaires pour emballer les aliments des lunchs (thermos, contenant de plastique réutilisable, pellicule plastique, serviettes, ustensiles réutilisables, etc.) dans un tiroir ou une armoire.
- Cuisinez de plus grandes quantités et gardez les portions supplémentaires pour les lunchs.
- Songez à préparer les lunchs après le souper plutôt que le matin.



CONSEILS POUR ÉLOIGNER LES BACTÉRIES ET ÉVITER BIEN DES SOUCIS

Lors de la préparation :

- Nettoyez la boîte à lunch et les contenants avec de l'eau chaude savonneuse. Vous pouvez ajouter du bicarbonate de soude (soda) à l'eau pour éliminer les odeurs.
- Lavez vos mains et celles de votre enfant avant de manipuler la nourriture.
- Utilisez un comptoir et des ustensiles propres.
- Lavez les fruits et les légumes avant de les couper ou de les mettre dans la boîte à lunch.



Lors de la conservation :

Pour garder au frais

- Utilisez une boîte à lunch isolante avec un bloc réfrigérant (de type ice pak).
- Attention!** Les jus congelés ne sont pas jugés efficaces pour tenir au froid des aliments. Ils peuvent être utilisés en plus du sac réfrigérant.
- Placez la boîte à lunch dans un endroit frais, loin des rayons du soleil ou d'autres sources de chaleur.
- Prenez garde aux petits creux de fin de journée. Les sacs réfrigérants sont efficaces pendant quelques heures, mais ils ne peuvent pas garder les aliments froids durant toute une journée.





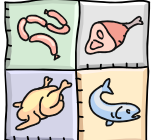
Pour garder au chaud

- Utilisez un thermos.
- Faites réchauffer le récipient isolant en le remplissant d'eau bouillante. Après quelques minutes, jetez l'eau et placez-y les aliments chauds.
- Assurez-vous que les contenants de transport sont prévus pour le four à micro-ondes. N'utilisez pas les contenants vides de yogourts, margarine, etc.



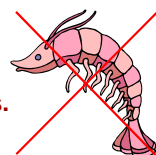
Aliments à privilégier dans chacun des quatre groupes



<p>FRUITS ET LÉGUMES Couleurs variées et en généreuse quantité</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Crudités : carotte, poivron, chou-fleur, brocoli, pois mange-tout, céleri, tomate, concombre, etc. • Fruits frais : pomme, orange, kiwi, clémentine, banane, fraise, poire, etc. • Fruits séchés : raisin, abricot, canneberge, etc. • Légumes cuits : fève, carotte, pomme de terre, maïs, pois vert, brocoli, chou-fleur, etc. • Garnitures de sandwich ou salade : salsa, chutney, luzerne, légumes marinés, carottes râpées, fèves germées, pousses. • Feuillus : romaine, iceberg, épinards, mesclun, etc. • Jus de légumes/tomate. • Jus de fruits non sucrés (100 % pur). • Compote de fruits non sucrée, fruits congelés. • Fruits en conserve dans du jus ou du sirop léger.
<p>PRODUITS LAITIERS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait partiellement écrémé (1% ou 2% de matières grasses). • Lait aromatisés (boissons laitières) contenant : maximum de 30 g de sucres totaux par 250 ml ou moins de 12 % de sucres totaux. • Boissons de soya ou de riz enrichies de calcium et vitamine D contenant : maximum de 26 g de sucres totaux par 250 ml ou moins de 10,5% de sucres totaux. • Yogourt ou yogourt à boire. • Fromage à 20 % M.G et moins, format pré-emballé pour les collations. • Dessert à base de lait : pouding, tapioca, blanc-manger. • Smoothies préparés maison.
<p>PRODUITS CÉRÉALIERS Favoriser les produits céréaliers faibles en matières grasses et en sucres et contenant un minimum de 2 grammes de fibres par portion</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pain de blé entier varié : multigrains, seigle, son d'avoine, fromage, aux olives, aux canneberges, etc. • Tortillas, paninis, bagels, muffins anglais, baguette, pitas, kaiser, etc. • Pâtes alimentaires de blé entier ou multigrains. • Couscous, orge, millet, boulghour, quinoa. • Riz brun et riz sauvage. • Craquelins, biscottes, croûtons à grains entiers. • Dessert maison à grains entiers. • Muffin maison à grains entiers ou petit muffin du commerce. • Biscuits, galettes, barres de céréales. • Céréales à déjeuner. • Galettes de riz, croustilles de riz, de pain pita.
<p>VIANDES ET SUBSTITUTS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes maigres : jambon, dinde, rosbif, pastrami dans la noix de ronde, poulet. • Poissons et fruits de mer (thon, saumon, goberge, crevettes, etc.)*. • Légumineuses : lentilles, haricots rouges, pois chiches, hummus. • Tofu et collations de tofu. • Graines de soya rôties ou nature. • Beurre d'arachide*. • Œufs.



* Dans la préparation des boîtes à lunch, il est important de tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires.



QUOI METTRE DANS UNE BOÎTE À LUNCH?

UN BON DÎNER...

- Contient des aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien.

Recommandations

- Limitez les aliments riches en sodium tels que les viandes fumées, les bouillons ou les soupes en conserve, le ketchup, la sauce soya, etc. Donnez de la saveur aux plats avec des fines herbes et des épices.
- Optez pour les huiles végétales de canola, de soya, d'olives et la margarine molle non hydrogénée et utilisez-les en petite quantité.

Suggestions de repas principal

- Hummus, pointe de pain pita, crudités, yogourt, jus de fruits.
- Œuf à la coque, muffin aux bananes, bâtonnets de carottes, lait.
- Morceaux de poulet, cubes de fromage, petit pain de blé, salade de fruits, lait.
- Tortilla de blé entier garni de salade de thon, bâtonnets de céleri, raisins, boisson de soya au chocolat.
- Salade de rotinis aux œufs, fromage cheddar en tranche, barre de fruits non sucrée, jus de légumes.
- Salade de couscous et de légumineuses, crudités, yogourt en tube, jus de fruits tropicaux.
- Spaghetti sauce à la viande, salade de laitue et concombre, fromage frais aux fraises, raisins, eau.
- Tranches de viande froide enroulées sur des cornichons, carottes, céleri, courgette.

Sandwichs « nouveau genre »

- Sandwich roulé (tortillas, garniture au choix, légumes râpés, raisins secs, morceaux de fruits, etc.)
- Sandwich tartinade de tofu, carottes râpées.
- Sandwich à la dinde, compote de pommes et fromage cheddar.
- Sandwich au rôti de bœuf, salsa et fromage râpé.
- Sandwich coupé en forme originale avec un emporte-pièce à biscuits.



Et les plats surgelés?

- Ils peuvent dépanner, mais sont souvent très salés.
- Ils contiennent peu de légumes et de viandes.
- Ajouter des crudités et quelques morceaux de fromage améliore la valeur nutritive de ce type de repas.

Comme les enfants ont de petits estomacs, ils ne peuvent manger de grandes quantités à la fois. Les collations constituent un élément important de l'apport alimentaire des jeunes.

UNE BONNE COLLATION...

- Contient idéalement des aliments de deux groupes du Guide alimentaire canadien.
- Contribue à maîtriser la faim et évite de trop consommer au repas suivant, tout en procurant une bonne dose d'énergie durant la journée.
- Sert à compléter l'alimentation de la journée en fournissant des nutriments importants.
- Ne doit pas couper l'appétit à l'égard des repas.
- Ne favorise pas la carie dentaire.



Suggestions de collation :

- Lait frappé aux fruits dans une bouteille isolante.
- Craquelins de blé avec fromage.
- Muffins et lait (les muffins se congèlent bien, ils peuvent passer directement du congélateur à la boîte à lunch).
- Yogourt nature avec céréales nature ou morceaux de fruits.
- Mini galettes de riz et crudités.
- Œuf à la coque avec mini carottes.
- Jus de fruits/légumes et graines de soya grillées.
- Fromage et fruits.



POUR COMPLÉTER LA BOÎTE À LUNCH, JE PENSE À...

L'hydratation : un élément essentiel!

- L'eau est le meilleur breuvage pour s'hydrater.
- Le lait, les jus de fruits 100 % pur et le jus de légumes sont aussi de très bons choix.
- Les produits riches en caféine, tels que les boissons énergisantes ou énergétiques, doivent être évités.



La prévention des caries



Joindre une brosse à dents et du dentifrice avec fluor dans la boîte à lunch ou ajouter un morceau de fromage à prendre à la fin du repas ou en collation est un excellent moyen pour prévenir les caries.

Quelques trucs écolos

- Voici des moyens pour limiter l'usage des contenants non recyclables et ainsi produire moins de déchets :
- Utilisez des contenants de plastique réutilisables pour mettre les aliments.
 - Utilisez des ustensiles réutilisables.
 - Éviter les produits déjà mis en portion individuelle.