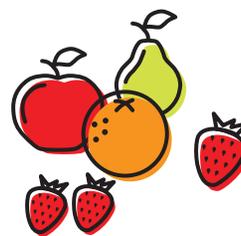


Astuces pour une boîte à lunch équilibrée



Qu'est-ce qu'une boîte à lunch doit contenir? Du carburant pour avoir de l'énergie, une variété d'aliments, du plaisir et des découvertes pour le bonheur de votre enfant qui l'ouvrira des centaines de fois.

Trucs pour vous faciliter la vie

- ▶ **Planifiez** les lunches pour la semaine (on se casse la tête une seule fois!)
- ▶ **Doublez** les recettes du souper pour avoir des restes pour les lunches et congeler des portions individuelles.



Pour que votre enfant aime ses lunches

Sollicitez la participation de votre enfant. Il pourra partager ses goûts et vous guider à propos des quantités. En plus de passer un moment ensemble, cuisiner développe son autonomie et augmente les chances qu'il mange ce pour quoi il a mis des efforts.

Pour combler les besoins de votre enfant

Une boîte à lunch qui contient des **aliments de chacun des quatre groupes alimentaires** permet à votre enfant de lui fournir de l'énergie, des matériaux de construction et de quoi le soutenir jusqu'à la prochaine occasion de manger. Faites vos combinaisons:



Ex.:



Légumes et fruits

Crudités: poivron, tomate, concombre, carotte, etc.

Légumes cuits: chou-fleur, brocoli, carotte, pois vert, courgette, etc.

Salade de légumes: salade de carottes et raisins secs, **salade de tomates**, salade de haricots verts et moutarde, salade de maïs, etc.

Fruits frais: pomme, kiwi, clémentine, banane, fraises, poire, etc.

Fruits surgelés: bleuets, framboises, cubes de mangue, etc.

Compote de fruits non sucrée, salade de fruits dans l'eau ou dans leur jus sans sucre ajouté

Croustade aux fruits

Fruits séchés

Produits céréaliers

Pains de blé entier: tortilla, ciabatta, bagel, muffin anglais, pain baguette, pita, pain tranché, etc.

Pâtes alimentaires (de blé entier ou multigrains)

Couscous, orge, millet, boulgour, quinoa, riz brun et riz sauvage

Craquelins pauvres en sel et en gras

Muffin maison à base d'avoine (grau) ou de farine de blé entier

Desserts maison à base d'avoine (biscuits, galettes, barres de céréales)

Céréales à déjeuner (dont le premier ingrédient n'est pas le sucre et contenant 3 g de fibres et plus par portion)

Galette de riz nature

Lait et substituts

Source de protéines

Lait

Boisson de soya enrichie

Yogourt 2% et plus de M.G.

Fromage (cheddar, mozzarella, ricotta, cottage)

Desserts à base de lait: pouding, tapioca, blanc-manger, pouding au riz

Smoothie maison

Viandes et substituts

Source de protéines

Viandes: porc, poulet, bœuf, agneau, veau

Poissons et fruits de mer: thon, saumon, goberge, crevettes, hareng

Œufs

Légumineuses: lentilles, haricots rouges, pois chiches, houmous

Tofu

Graines (tournesol, citrouille, soya)

Beurre de pois ou de soya (substituts au beurre d'arachide)

*Limitez les charcuteries dans les boîtes à lunch. La plupart renferment peu de protéines, beaucoup de sel et des nitrites.

*Privilégiez les restes de viande que vous cuisinez.

Le choix des boissons

Privilégiez l'eau, le lait nature ou les boissons de soya enrichies pour accompagner le repas. Servez-les dans une gourde amusante pour faire compétition aux boîtes à jus!

Les jus devraient être limités considérant leur teneur en sucre. Même s'ils sont faits à 100 % de fruits, ils renferment beaucoup de sucre naturel. Ils sont peu nutritifs et prennent la place dans le petit estomac des enfants de d'autres aliments qui le sont davantage.

Les sandwichs réinventés

- 1 - Variez le type de pain, de la tortilla au ciabatta en passant même par la crêpe maison.
- 2 - Essayez différentes garnitures à sandwich, à base de poisson, de tofu, d'œufs, de légumineuses ou de viandes (poulet rôti, filet de porc, rosbif, etc.).
- 3 - Ajoutez du croquant et de la couleur avec des tranches de fruits (pomme, poire, pêche) ou des légumes (laitue, radis, concombre, carottes râpées, avocat, épinards).

Les salades colorées pour les matins où il n'y a plus de restants de la veille

Inventez des **salades repas** en combinant: un produit céréalier (ex.: pâtes, quinoa, riz) + des légumes (ex.: épinards, courgettes, artichauts en conserve, laitue) + une source de protéines (ex.: reste de viande, tofu, légumineuses, fromage). Arrosez d'un filet d'huile, de jus de citron et de fines herbes.

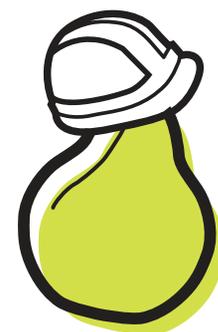
Les lunchs froids ou un contenant thermos permettent d'échapper à l'attente au four à micro-ondes et ainsi avoir plus de temps pour manger!

Le dessert

Offrez un dessert nourrissant pour compléter le repas comme un fruit, un dessert au lait ou un dessert maison. Déterminez avec votre enfant une fréquence pour les aliments comme le lait au chocolat, les biscuits et céréales relativement sucrés, le pouding, etc.

Pour que les fruits et les légumes se mangent et ne reviennent pas à la maison

- ▶ **Protéger:** mettre la banane, la pêche ou la poire entière dans un contenant.
- ▶ **Varier:** essayer les mini-légumes (tomates cerise, poivrons miniatures, bébés carottes, etc.) et les différentes coupes de fruits et de légumes (ex : tranches, bâtonnets, juliennes).
- ▶ **Réinventer:** accompagner les fruits ou les légumes de trempettes au yogourt et préparer des desserts aux fruits (ex : salade, croustade, parfait).



Pour un lunch santé et sécuritaire

- ▶ Utilisez des contenants adaptés pour le four à micro-ondes.
- ▶ Préchauffez le contenant thermos. Pour ce faire, versez de l'eau bouillante et laissez reposer de 10 à 15 minutes avec le couvercle avant d'y mettre les aliments réchauffés.
 - ▶ Ajoutez un bloc réfrigérant dans la boîte à lunch pour maintenir les aliments à la bonne température.
 - ▶ Lavez la boîte à lunch tous les soirs avec de l'eau chaude et du savon pour éliminer les bactéries.

Mis à part les aliments, les petits mots d'amour ou d'encouragement peuvent aussi se retrouver dans la boîte à lunch pour une meilleure journée garantie!

